

**LAPORAN INDIVIDU**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**LOKASI :**

**SMP NEGERI 2 BERBAH**

**(Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman)**

**15 Juli 2016 – 15 September 2016**

**Dosen Pembimbing Lapangan : Nurhadi Santoso, M.Pd**



**Disusun Oleh :**

**Erani Saraswati**

**13601244045**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**



**LAPORAN INDIVIDU PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH**  
**Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

---

**HALAMAN PENGESAHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL SMP Negeri 2 Berbah, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Erani Saraswati  
NIM : 13601244045  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

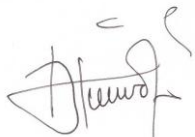
telah melaksanakan kegiatan PPL 2016 di SMP Negeri 2 Berbah dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.


Yogyakarta, 15 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Dosen Pembimbing Lapangan PPL,

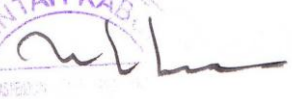
  
Sudarmi, S.Pd  
NIP. 19610601 198403 2 010

  
Nurhadi Santoso, M.Pd.  
NIP. 19740317 200812 1 003

Menyetujui,

Kepala Sekolah  
SMP Negeri 2 Berbah,

Koordinator PPL UNY  
SMP Negeri 2 Berbah,

  
Nursidi Winarta, S.Pd.  
NIP. 19611219 198412 1 001

  
Mujiyono  
NIP. 19661018 20051 1 004



**LAPORAN INDIVIDU PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH**  
**Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

---

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP NEGERI 2 BERBAH serta dapat menyelesaikan laporan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan UNY tahun 2016.

Dalam pelaksanaan PPL sampai dengan penyusunan laporan ini tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, nasehat dan bimbingan yang sangat besar manfaatnya. Maka dari itu penyusun menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rachmat Wahab MA, selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program PPL.
2. Drs. Ngatman Soewito, M.Pd., selaku kepala PP PPL & PKL UNY yang telah memberi bimbingan kepada mahasiswa terkait prosedur PPL.
3. Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.
4. Nursidi Winarta, S.Pd., selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal pelaksanaan kegiatan PPL, pelaksanaan kegiatan PPL, sampai penyusunan laporan.
5. Mujiyono, S.Pd., selaku koordinator PPL di sekolah yang memberikan bantuannya dalam penyusunan proposal pelaksanaan PPL, pelaksanaan kegiatan PPL sampai dengan penyusunan laporan.
6. Sudarmi, S.Pd., selaku guru pembimbing yang senantiasa penuh kesabaran selalu memberikan arahan-arahan guna perbaikan-perbaikan pada saat pelaksanaan kegiatan PPL.
7. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMP N 2 Berbah yang telah membantu pada saat pelaksanaan kegiatan PPL.
8. Kedua orang tua yang telah memberi dukungan, semangat serta motivasi sehingga dapat melaksanakan PPL dengan rasa senang.



**LAPORAN INDIVIDU PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH**  
**Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

---

9. Semua mahasiswa PPL SMP N 2 Berbah yang telah memberikan semangat serta dukungan.

10. Sdr. Poernomo, yang menjadi partner dalam kegiatan belajar mengajar.

11. OSIS dan seluruh siswa-siswi SMP N 2 Berbah yang telah bersedia bekerjasama dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan praktik belajar mengajar.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan masih ada banyak hal kekurangan yang saat ini mungkin belum dapat disempurnakan. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk menjadi suatu kelengkapan laporan ini di masa yang akan datang.

Penyusun berharap semoga laporan ini berguna dan mendatangkan banyak manfaat bagi pembaca. Semoga dengan laporan ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai pendidikan serta pembaca bisa lebih terpacu untuk mengembangkan diri yang ada.

Yogyakarta, 15 September 2016

Penyusun

Erani Saraswati

NIM 13601244045





DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... i

KATA PENGANTAR ..... ii

DAFTAR ISI ..... iv

DAFTAR LAMPIRAN ..... v

ABSTRAK ..... vi

**BAB I. PENDAHULUAN**

A. Analisis situasi .....1

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....9

**BAB II. KEGIATAN PPL**

A. Perisiapan .....12

B. Pelaksanaan PPL .....16

C. Analisis Hasil Kegiatan .....17

**BAB III. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....21

B. Saran .....21

DAFTAR PUSTAKA .....24

LAMPIRAN



**LAPORAN INDIVIDU PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH**  
**Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

---

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Matrik Program Kerja dan Pelaksanaan PPL

Lampiran 2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL

Lampiran 3. Laporan Dana Pelaksanaan PPL

Lampiran 4. Kartu Bimbingan PPL

Lampiran 5. Kalender Pendidikan

Lampiran 6. Jadwal Pelajaran

Lampiran 7. Presensi Siswa

Lampiran 8. Daftar Nilai Siswa

Lampiran 9. Silabus

Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Lampiran 11. Media

Lampiran 12. Dokumentasi



**LAPORAN INDIVIDU PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH**  
**Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

---

**ABSTRAK**

**Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

**SMP NEGERI 2 BERBAH**

**Oleh : Erani Saraswati**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar mengenal serta menghayati seluk beluk lembaga pendidikan dengan segenap permasalahannya. Baik yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun kegiatan administrasi pendidikan. Melalui PPL mahasiswa dapat menerapkan disiplin ilmu yang diperoleh di universitas untuk diterapkan kedalam lingkungan pendidikan. PPL juga berfungsi sebagai salah satu cara melatih mental mahasiswa didepan dan diluar kelas. Selain itu, PPL dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam proses KBM, agar nantinya mahasiswa mempunyai bekal untuk terjun kedalam dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik.

Praktik Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta semester khusus 2016 yang berlokasi di SMP Negeri 2 Berbah telah dilaksanakan oleh mahasiswa pada tanggal 15 Juli sampai 15 September 2016. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 14 mahasiswa dari program pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Jawa , Pendidikan seni budaya ( seni tari ), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan.

Selama kegiatan PPL, praktikan melakukan praktik mengajar secara kelompok (*team teaching*) dengan mengajar di kelas VII, VIII dan IX. Praktikan melakukan praktik mengajar dari hari senin hingga jumat. Dari keseluruhan praktik mengajar praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 8 kali. Selama PPL, praktikan menyusun program- program agar pelaksanaan PPL berjalan dengan lancar dan membantu administrasi guru serta akreditasi sekolah.

Secara umum, program-program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Praktikan telah berusaha untuk menekan semua hambatan yang terjadi selama melaksanakan program kerja, sehingga program tersebut akhirnya berhasil dilaksanakan. Munculnya hambatan selama pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Praktikan berharap, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait

Yogyakarta, 15 September 2016

Penyusun

Erani Saraswati

NIM 13601244045

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa yang melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Berbah harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Berbah. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapat gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 2 Berbah.

SMP Negeri 2 Berbah yang beralamatkan di Desa Tegaltirto Berbah adalah sekolah yang telah mendapatkan gelar sebagai Sekolah Standar Nasional atau SSN. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016 dengan beranggotakan 14 orang.

Lokasi SMP Negeri 2 Berbah cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena terletak di tepi jalan raya dan sangat mudah dijangkau dengan menggunakan kendaraan bermotor.

Sekolah ini sudah mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari 12 ruang kelas yang terbagi atas 4 ruangan untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan kelas IX. Dilengkapi dengan 2 laboratorium IPA, laboratorium komputer, Ruang Kesenian, Ruang UKS, Ruang BK, Ruang TU, Ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kepala sekolah, mushola, gudang, ruang koperasi, kantin, WC, serta ruang kegiatan ekstrakurikuler yang masing-masing kegiatan menempati ruang sendiri. Halaman tengah dimanfaatkan sebagai lapangan upacara merangkap lapangan olah raga.

Untuk menampung minat dan kreatifitas siswa maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler bagi para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada antara lain: Bola Volly, Sepak Bola, Seni budaya dan Pramuka.

Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, demi lancarnya pendidikan SMP Negeri 2 Berbah juga menerapkan tata tertib yang berlaku dan memiliki Visi **“UNGGUL DALAM PRESTASI BERDASARKAN IMTAQ DAN BERWAWASAN BUDAYA**

**BANGSA”** dengan indikator : (1) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dibidang pengembangan kurikulum, proses pembelajaran dan kelulusan serta prestasi akademik dan non-akademik. (2) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dalam sarana dan sarana pendidik dan Sumber Daya Manusianya. (3) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dalam manajemen sekolah yang berwawasan imtaq.

Adapun misi dari SMP Negeri 2 Berbah ini adalah (1) Melaksanakan pengembangan KBM secara menyeluruh, sistematis dan berkesinambungan. (2) Menentukan model kurikulum, berikut pelaksanaan dan pengembangannya. (3) Memantapkan manajemen sekolah dan pengembangan fasilitas pendidikan serta penggalangan partisipasi dan kerjasama antar stake holder dalam pembiayaan pendidikan. (4) Melaksanakan kegiatan pengembangan diri dalam berbagai jenis aktifitas sekolah berdasarkan minat, bakat dan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra - PPL di peroleh data sebagai berikut :

#### **1. Kondisi Fisik**

SMP Negeri 2 Berbah yang didirikan pada tahun 1983 memiliki luas tanah sebanyak 8730 m<sup>2</sup>. Gedung sekolah ini terbilang sudah cukup tua. Akan tetapi, terlihat masih kokoh berdiri, sebagian gedung pun sedang dalam proses renovasi. Kondisi gedung sekolah yang beralamat di Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta ini cukup rapi.

Sekolah ini dilengkapi dengan berbagai ruangan, seperti ruang akademik, ruang nonakademik, ruang perlengkapan, furniture, dan audio visual aid untuk pendidikan.

##### **a) Ruang akademik**

Ruang akademik yang dimiliki oleh sekolah ini adalah 12 ruang KBM dengan perincian sebagai berikut :

- a. 4 Ruang untuk kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D.
- b. 4 Ruang untuk kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.
- c. 4 Ruang untuk kelas IX A, IX B, IX C, dan IX D.

##### **b) Laboratorium**

Laboratorium memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran, sehingga kelengkapan dan pengelolaan yang baik sangat diperlukan. SMP N 2 Berbah memiliki 5 laboratorium, yaitu 2

Laboratorium IPA (Laboratorium Biologi dan Fisika), Laboratorium Bahasa, Laboratorium Komputer, dan Laboratorium Multimedia.

1. Laboratorium IPA

Kepala laboratorium Fisika adalah Bapak Suhartono, S.Pd., dan Ibu Retno Widayati, S.Pd. Ukuran laboratorium IPA adalah 12x8 meter, berlantai keramik. Pada laboratorium IPA memiliki ruang persiapan, ruang penyimpanan, dan ruangan ini laboratorium. Pada dinding-dinding ruang laboratorium terdapat banyak poster, media pembelajaran, dll. Pada sekeliling dinding laboratorium, juga terdapat beberapa wastafel untuk mencuci tangan atau kebutuhan lain dalam pembelajaran.

2. Laboratorium Bahasa

Laboratorium ini berukuran 9x8 meter. Terdapat 40 buah komputer untuk siswa dan 1 buah komputer untuk guru. Setiap komputer dilengkapi dengan *earphone* dan *digital language repeater*. Ditambah dengan adanya AC, *cctv*, LCD proyektor dan layar LCD. Kepala laboratorium bahasa adalah Ibu Ardaniyah, S.Pd. yang merupakan guru mata pelajaran bahasa Inggris.

3. Laboratorium komputer

Laboratorium ini sering disebut laboratorium Teknologi Informasi dan Komunikasi, berukuran 12 x 7 meter. Terdapat 20 LCD komputer dengan 10 *voltage regulator* dan 10 CPU *core 2 duo* yang mengontrol semua komputer yang tersedia dengan sistem *cloning*. Ruangan ini dilengkapi dengan 1 buah AC, 1 buah LCD proyektor, speaker, dan beberapa layar proyektor. Komputer guru diletakkan paling belakang dan proses belajar mengajar dilakukan dengan menggunakan LCD Proyektor. Kepala laboratorium komputer adalah Bapak Suhartono.

4. Laboratorium Multimedia

Laboratorium ini digunakan untuk proses pembelajaran dalam semua mata pelajaran yang ingin menggunakan fasilitas multimedia. Laboratorium ini memiliki ukuran 8 x 7 meter. Di dalam ruangan ini terdapat 20 buah komputer dekstop, proyektor, UPS, *earphone* dan 1 unit komputer sebagai kontrol. Selain itu, di bagian depan terdapat rak kaca. Kepala laboratorium multimedia adalah Bapak Mujiyono, S.Pd.

c) Perpustakaan Sekolah

1. Daftar buku yang terdapat di perpustakaan SMP Negeri 2 Berbah, antara lain: Buku Kimia, Buku Fisika, Buku Biologi, Buku Bahasa Indonesia, Buku Matematika, Buku Agama, Buku Bahasa Inggris, Buku Bahasa Jawa, Buku Kesenian, Buku Sejarah, Buku Olahraga, Buku-buku Umum, Novel, dan kamus.
2. Sistem peminjaman buku di perpustakaan SMP N 2 Berbah adalah: (1) Siswa diwajibkan mempunyai kartu peminjaman buku perpustakaan. (2) Siswa yang meminjam menunjukkan kartu dan mencatat buku-buku yang dipinjam. (3) Siswa yang menghilangkan buku wajib mengganti buku atau denda uang. (4) Siswa meminjam buku paling banyak 2 buah buku selama 1 minggu.
3. Kondisi perpustakaan di SMP N 2 Berbah cukup baik. Luasnya ruang perpustakaan diharapkan mampu membuat pengunjung nyaman untuk berkunjung. Koleksi buku-bukunya pun cukup lengkap, selain buku paket juga terdapat beberapa buku umum dan sastra. Perpustakaan menyediakan petugas untuk memudahkan pengunjung dalam administrasi peminjaman buku.

d) Ruang nonakademik

Ruang nonakademik di SMP N 2 Berbah terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru dan Ruang Bimbingan dan Konseling (BK).

e) Ruang UKS, Koperasi Sekolah dan Tempat Ibadah.

Ruang UKS berada di barat pintu masuk utama SMP Negeri 2 Berbah. Ruangan UKS terpisah antara kamar putra dan putri. Kamar putra lebih luas daripada kamar putri. Kamar putra berukuran 4x6 meter, sedangkan kamar putri berukuran 3x3 meter. UKS untuk putra terdapat 3 tempat tidur, 1 *draagbar*, 1 meja, dan 3 kursi. Pada ruang UKS putra juga terdapat poster kesehatan gigi dan 1 kotak P3K. UKS diurus oleh 3 orang guru yakni Ibu Sudarmi, S.Pd., Ibu Elisabeth Yulawati, S.Pd., dan Ibu Dra. Widaryati, serta pengurus inti OSIS. Untuk UKS putri hanya terdapat 2 tempat tidur, 1 kotak P3K, 1 meja, dan 1 kursi. Kondisi ruang UKS belum sepenuhnya kondusif serta kebersihannya dan kerapiannya perlu mendapat perhatian.

Koperasi sekolah berfungsinya untuk menyediakan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan oleh semua warga di sekolah. Di koperasi

sekolah dijual berbagai jenis makanan, minuman, peralatan dan kelengkapan tulis, serta di sediakan juga fotocopy.

Tempat ibadah yang terdapat di dalam kawasan SMP Negeri 2 Berbah ini berupa Musholla bernama “Subulus-Salam”, dimana fasilitasnya sudah lengkap yaitu berbagai macam alat ibadah, seperti : Rukuh, Sarung, sajadah, Al-Qur’an, iqro’, dll. Bagian dalam musholla kira-kira dapat menampung sekitar 50 orang jama’ah. Tempat wudhu pada musholla terpisah antara putra dan putri.

f) Ruang Penunjang Pembelajaran

Ruang ini terdiri dari ruang perpustakaan, ruang kesenian, lapangan basket, dan lapangan volley.

g) Fasilitas dan Media Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

Fasilitas media penunjang KBM yang tersedian di SMP N 2 Berbah diantaranya LCD, Laboratorium (Biologi, Fisika dan Komputer), lapangan olahraga (Futsalbasket, dan volley), alat-alat olahraga, perpustakaan, dan ruang kesenian.

## **2. Kondisi Non Fisik SMP N 2 Berbah ( Potensi Sekolah)**

a) Potensi Siswa

Siswa di SMP Negeri 2 Berbah mempunyai kemampuan akademik yang baik. Hal ini dikarenakan cukup ketatnya seleksi yang dilakukan sekolah dalam memperoleh siswa baru. Hal ini bisa dilihat dari NEM dalam penerimaan siswa baru pada tahun ajaran 2016/2017, sekolah ini hanya menerima siswa dengan NEM tertinggi 28,40 dan terendah 25,55 Selain itu, siswa SMP N 2 Berbah diunggulkan kemampuannya dalam membaca Al-Qur’an, didukung dengan adanya kegiatan tadarus di setiap harinya, sebelu jam pertama dimulai. Siswa-siswi sekolah ini pun telah banyak memenangkan perlombaan baik dari segi akademis maupun nonakademis.

Pada tiap kelas terdiri 32 siswa per kelas VII, VIII maupun IX. Penampilan siswa baik, pakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. SMP N 2 Berbah memiliki potensi siswa yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus.

b) Potensi Guru

Sebagai sekolah berlabel SSN (Sekolah Standar nasional), SMP Negeri 2 Berbah memiliki tenaga pengajar yang berpotensi dalam



bidangnya. Tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Berbah berjumlah 28 orang. Masing-masing terdiri atas 24 PNS dan 4 orang yang masih honorer. Dari semua tenaga pengajar tersebut terhitung sebanyak 1 orang telah menempuh pendidikan S2, 25 orang S1, 1 orang D3, dan 2 orang lulusan SMA. Data tersebut membuktikan bahwa kualitas tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Berbah cukup tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya pengajar yang telah menempuh pendidikan setara S1. Mengingat saat ini standar minimal bagi seorang guru untuk mengajar harus menempuh jenjang pendidikan S1.

Tenaga pengajar yang ada di antaranya juga memiliki tugas tambahan, yaitu mulai dari wali kelas hingga wakil kepala sekolah. Misalnya saja Mujiyono, S.Pd., sebagai guru bimbingan konseling, beliau juga merangkap jabatan sebagai wakil kepala sekolah, Sudarmi, S.Pd., selain sebagai guru penjas juga merangkap sebagai wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan lain sebagainya. Jumlah guru di SMP Negeri 2 Berbah ini dapat dikatakan sudah sesuai dengan siswa yang ada.

c) Potensi Karyawan

1. Tingkat pendidikan

Karyawan TU SMP Negeri 2 Berbah berjumlah 10 orang dengan pegawai negeri sipil sebanyak 4 orang dan honorer 6 orang. Dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 1 orang, SMA sebanyak 7 orang, dan SMP 2 orang. Kepala TU SMP Negeri 2 Berbah yaitu Sutanto, S.Pd.

2. Karyawan telah mempunyai rincian tugas masing-masing., yaitu:

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| <i>a.</i> Koordinator              | : Sutanto, S.Pd. |
| <i>b.</i> Bendahara                | : Parjana        |
| <i>c.</i> Kesiswaan dan inventaris | : Sunarti        |
| <i>d.</i> Perpustakaan             | : Tuginem        |
| <i>e.</i> Persuratan               | : Reni           |

3. Pembagian tugas jelas menurut kompetensi yang dimiliki.

4. Jumlah staff dan karyawan cukup dan memungkinkan satu karyawan tidak merangkap tugas.

5. Manajemen sekolah secara umum baik.

d) Bimbingan dan Konseling

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di ampu oleh 2 orang guru dan telah berjalan dengan baik, yaitu Dra. Widaryati dan

Mujiyono, S.Pd. Bimbingan konseling di sekolah ini memiliki program kerja harian, mingguan, bulanan, semesteran, dan tahunan. Program kerja tersebut meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, dan alih tangan kasus. Bimbingan yang dilayani meliputi bimbingan karir, bimbingan belajar, bimbingan pribadi, dan bimbingan sosial.

Jenis layanannya berupa layanan informasi dan layanan konsultasi. Dalam melaksanakan tugasnya, guru BK memang diusahakan bertemu langsung dengan siswa. Tatap muka di kelas tidak dilakukan karena jam pelajaran yang sudah padat, namun jika dirasa perlu, guru BK akan bekerjasama dengan guru kelas untuk mendapat waktu bertemu siswa di kelas.

e) Bimbingan Belajar

Sistem bimbingan belajar yang ditetapkan adalah Bimbingan Belajar Intensif atau sering disebut dengan BBI. BBI merupakan bimbingan belajar yang diperuntukkan wajib bagi siswa kelas IX yang akan menempuh ujian nasional. Mekanisme BBI berupa pembahasan soal ujian melalui buku-buku sesuai mata mata pelajaran yang diujikan. Buku-buku tersebut merupakan terbitan dari sekolah sendiri. Selama program BBI berlangsung, tidak ada sanksi yang tegas dari guru yang mengampu, hanya berupa teguran. Selain program BBI, terdapat pula program layanan klinis yaitu program bimbingan belajar bagi siswa yang merasa ingin menambah jam bimbingan di luar jam BBI, biasanya program ini dilaksanakan setelah jam pelajaran sekolah usai.

f) Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisir dengan baik dan bersifat wajib bagi kelas VII dan VIII, diantaranya adalah sebagai berikut.

No	Hari/jam	Ekstrakurikuler	Tempat	Pembimbing
1.	Senin / 13.00-17.30	Bulutangkis	Gedung Serbaguna	Sudarmi, S.Pd. Mujiyono, S.Pd
2.	Selasa / 14.00-17.00	Tari	Ruang Ketrampilan	Hj. Suharti, S.Pd.

3.	Rabu / 15.30-17.00	Voli putri Basket putra	Lapangan	Sudarmi, S.Pd. Rusti W, S.Pd.
4.	Kamis / 14.00-16.00	IQRO'	Mushola	Siti Ngaisyah, S.Pd.,M.Si.
5.	Jum'at / 13.30-15.30	Pramuka Karawitan	Lapangan Tegaltirto	Rusti W, S.Pd. Mujiyono, S.Pd
6.	Sabtu / 15.30-17.00	Voli putra Basket putri	Lapangan	Sudarmi, S.Pd.
		Mading	Kelas	Ganjar W, BA

- g) Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)
1. Struktur OSIS SMP Negeri 2 Berbah
- Pembina OSIS : Sudarmi, S.Pd.
- Pengurus Harian OSIS : Mujiyono, S.Pd
- Ketua OSIS : Hanun Priyo Wicaksono
- Sekretaris umum : Arfian Nur Junianto
- Bendahara Umum : Aulia Isna Fadila
2. Sub Bidang OSIS SMP Negeri 2 Berbah
- Sekbid Ketaqwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Sekbid Kehidupan Berbangsa dan Bernegara
- Sekbid Pendidikan Pendahuluan Bela Negara
- Sekbid Kepribadian dan Budi pekerti Luhur
- Sekbid Berorganisasi Pendidikan Politik dan Kepemimpinan
- Sekbid Keterampilan dan Kewirausahaan
- Sekbid Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi
- Sekbid Presepsi Apresiasi dan kreasi Seni
- h) Karya Tulis Ilmiah Remaja
- tidak ada---
- i) Karya Ilmiah Guru
- tidak ada---
- j) Kesehatan Lingkungan
- 1) Kondisi lingkungan sekolah secara umum sehat dan bersih
- 2) Kebersihan kelas ditangani oleh warga kelas dan sebulan sekali diadakan Jum'at bersih.
- 3) Kebersihan lingkungan ditangani oleh para pegawai.
- k) Keamanan

- 1) Akses masuk SMP Negeri 2 Berbah terdiri dari dua pintu, yakni gerbang utama barat dan gerbang utama timur. Gerbang dibuka mulai pukul 06.00 WIB lalu ditutup setelah bel masuk sekolah yakni pukul 07.00. dibuka kembali pukul 08.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB.
- 2) Tempat parkir siswa, guru, karyawan, dan tamu berada di dalam sekolah untuk masuk melewati pintu gerbang kedua setelah gerbang utama.
- 3) Jika siswa hendak keluar sekolah pada waktu jam pelajaran, maka harus menyertakan surat izin dari BP/BK.
- 4) Sistem penjagaan dilakukan oleh 2 orang satpam, secara bergantian.

## **B. Proses Belajar Mengajar**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua tahap, yaitu kegiatan pra PPL dan pelaksanaan PPL di sekolah.

### **1. Kegiatan Pra PPL**

#### **a. Tahap persiapan**

Pada tahap yang pertama dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta terutama dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melaksanakan observasi. Penyerahan dilakukan pada tanggal 27 Februari 2016. Penyerahan ini dihadiri oleh dosen pembimbing lapangan yaitu bapak Nurhadi Santoso, S.Pd., dan bapak Mujiyono, S.Pd selaku koordinator PPL SMP Negeri 2 Berbah, Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Berbah yaitu Nursidi Winarta, S.Pd serta bapak ibu guru pembimbing PPL.

Tahap pengajaran mikro dilaksanakan pada semester VI oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL dibimbing oleh dosen mikro dan dilaksanakan pada masing-masing jurusan. Dosen pembimbing mikro praktikan bapak Nurhadi Santoso, M.Pd.

#### **b. Tahap pembekalan**

Pembekalan PPL dilaksanakan secara khusus oleh jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tanggal 20 Juni 2016 bertempat di GPLA Dekanat FIK UNY. Pembekalan ini diikuti oleh semua mahasiswa Pendidikan Olahraga baik PJKR maupun PGSD Penjas.

c. Tahap observasi

1) Observasi lapangan

Tahap observasi awal meliputi observasi situasi dan kondisi sekolah. Adapun hal-hal yang diobservasi adalah :

- a) Kondisi sekolah
- b) Proses pembelajaran
- c) Administrasi sekolah
- d) Fasilitas sekolah

2) Observasi kelas

Dalam hal ini mahasiswa mengikuti dan mengamati kelas dimana guru pembimbingnya sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman serta pengetahuan serta bekal yang cukup mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya. Kegiatan observasi dilakukan dengan diskusi antara mahasiswa dengan guru pembimbing.

3) Kegiatan pelaksanaan PPL

Konsultasi dengan guru pembimbing pendidikan jasmani terkait pembagian jadwal mengajar dan konsultasi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Menyusun rencana pembelajaran dan mempersiapkan materi pelajaran.

4) Pelaksanaan praktik mengajar di kelas

Pelaksanaan praktik mengajar meliputi praktik mengajar kelompok (*team teaching*). Dalam mengajar kami membagi tugas-tugas penyampaian materi secara bergantian.

5) Pembuatan perangkat persiapan pembelajaran

Sebelum mengajar, praktikan membuat perangkat pembelajaran antara lain membuat media pembelajaran untuk memudahkan dalam menjelaskan dan sebagai sarana mengamati bagi siswa.

6) Penyusunan laporan PPL

Laporan PPL disusun sebagai syarat kelulusan mata kuliah dan pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL. Laporan ini berisi

tentang berbagai kegiatan yang dilakukan selama PPL di SMP Negeri 2 Berbah.

7) Penarikan mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Berbah dilaksanakan pada 15 September 2016 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

8) Penyerahan laporan PPL kepada dosen pembimbing lapangan PPL

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN PROGRAM DAN KEGIATAN PPL**

##### **1. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)**

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro, dengan nilai minimal B. Pengajaran mikro dilaksanakan pada bulan Februari 2016 sampai dengan bulan Juni 2016.

Pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok-kelompok kecil, salah satu orang sebagai guru dan mahasiswa lainnya sebagai siswa dengan didampingi oleh satu orang dosen pembimbing. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta KKN-PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Praktik pengajaran mikro meliputi:

- a. Latihan penyusunan RPP, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar terbatas, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar secara terpadu, dan latihan penguasaan kompetensi kepribadian dan sosial.
- b. Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa memiliki profil dan penampilan yang mencerminkan penguasaan empat kompetensi, yakni: pedagogik, kepribadian, professional, dan sosial. Banyaknya latihan atau praktik bagi mahasiswa minimal 8 kali dengan memperhatikan tingkat kualitas pencapaian kompetensi yang dikuasai mahasiswa.

Pengajaran mikro dibatasi dalam aspek meliputi jumlah perkelompok, materi pembelajaran, waktu tampil dan kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus, dalam bentuk *peer teaching*.

Pengajaran mikro berlangsung pada saat semester 6, dengan tiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa dan 1 orang dosen pembimbing mikro. Dengan pembelajaran tersebut, diharapkan mahasiswa mendapat gambaran kecil mengenai proses pembelajaran di kelas dan memiliki gambaran profil dan penampilan yang mencerminkan empat penguasaan kompetensi guru, yang nanti akan diterapkan dalam pembelajaran yang berlangsung pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

## **2. Pembekalan PPL**

Pembekalan Praktik pengalaman lapangan (PPL) diselenggarakan secara general di tingkat Universitas. Pembekalan dilaksanakan dalam 2 tahap. Pembekalan pertama dilaksanakan di masing-masing jurusan, dalam hal ini praktikan melaksanakan pembekalan di fakultas masing-masing. Pembekalan kedua dilaksanakan tiap-tiap kelompok pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama.

Pembekalan PPL ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menguasai kompetensi sebagai berikut:

- a) Memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi PPL.
- b) Mendapatkan informasi tentang situasi, kondisi, potensi, dan permasalahan sekolah/lembaga yang akan dijadikan lokasi PPL
- c) Memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan di sekolah/lembaga.
- d) Memiliki wawasan tentang pengelolaan dan pengembangan lembaga pendidikan
- e) Memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis agar dapat melaksanakan program dan tugas-tugasnya di sekolah/lembaga.
- f) Memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL

## **3. Observasi Sekolah**

Selain itu, mahasiswa PPL juga melakukan tahap pra-PPL dimana mahasiswa melakukan observasi ke sekolah. Observasi tersebut terdiri dari dua kegiatan yaitu observasi keadaan sekolah secara keseluruhan dan observasi kelas. Kegiatan observasi diawali dengan penyerahan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing KKN-PPL kepada pihak sekolah. Pihak sekolah memberitahukan kepada mahasiswa mengenai guru pembimbing selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah mengetahui pembimbing masing-masing, mahasiswa melakukan konsultasi pada guru pembimbing untuk melakukan observasi kelas. Observasi mulai dilakukan satu minggu setelah penyerahan, yakni pada tanggal 04 Maret 2016. Adapun yang menjadi obyek dari observasi kelas adalah:

- a. *Perangkat pembelajaran*
  - 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
  - 2) Silabus



- 3) Buku referensi untuk kegiatan belajar mengajar
- 4) Perhitungan jam efektif
- 5) Penentuan ketuntasan

*b. Proses Pembelajaran*

1) Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan suasana kelas agar siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, baik secara fisik maupun mental.

Membuka pelajaran meliputi:

- a) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.
- b) Mengecek persiapan buku.
- c) Mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
- d) Mengemukakan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

2) Penyajian materi pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah dan tanya jawab.

3) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam PJKR menurut KTSP 2006 dan Kurikulum 2013 adalah menggunakan pendekatan saintifik dan metode komando serta latihan.

4) Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan oleh guru, selama observasi adalah Bahasa Indonesia yang baik dan benar, dengan diselingi bahasa Jawa, baik ngoko alus, maupun krama.

5) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu cukup disiplin. Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

6) Gerak

Selama didalam kelas, guru berusaha untuk selalu bergerak di depan kelas dan berjalan ke arah siswa dan memeriksa pekerjaan mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham tentang materi yang sudah disampaikan

7) Cara memotivasi siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

8) Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Tetapi, jika belum ada yang menjawab maka guru menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

9) Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh guru adalah dengan berjalan berkeliling kerumunan siswa. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa itu memperhatikan dan bisa memahami apa yang sedang dipelajari.

10) Penggunaan media pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran sejauh observasi praktikan, guru sudah menggunakan berbagai media pembelajara, seperti gambar alat, lapangan, serta bagaimana cara melakukan teknik.

11) Bentuk dan cara evaluasi

Guru memberikan penugasan di dalam kelas dan tugas rumah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi secara keseluruhan berupa soal essay yang dikerjakan secara kelompok.

12) Menutup pembelajaran

Pembelajaran ditutup dengan kesimpulan, dan pemberitahuan materi untuk pertemuan berikutnya.

c. *Perilaku siswa*

1) Perilaku siswa di dalam kelas

Kebanyakan siswa cukup antusias dalam mengikuti pelajaran. Akan tetapi, ada juga siswa yang mencari kesempatan untuk mengobrol dengan teman.

2) Perilaku siswa di luar kelas

Siswa tetap sopan ketika bertemu guru di luar kelas.

Melalui kegiatan observasi di kelas, mahasiswa praktikan mendapatkan :

- 1) Mengetahui situasi pembelajaran yang sedang berlangsung
- 2) Mengetahui kesiapan dan kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran
- 3) Mengetahui metode, media dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran

#### **4. Penerjunan Mahasiswa ke Sekolah**

Penerjunan mahasiswa ke sekolah dilakukan pada hari Sabtu. Kegiatan ini bertujuan untuk menyerahkan mahasiswa PPL UNY ke pihak sekolah untuk selanjutnya dibimbing pihak sekolah menjadi guru yang profesional, sesuai empat kompetensi yang dibekali dalam pembelajaran mikro. Penyerahan dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan KKN-PPL UNY, Nurhadi Santoso, M.Pd. dan diserahkan kepada pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Berbah, Nursidi winarta, S.Pd. yang didampingi Koordinator KKN-PPL SMP Negeri 2 Berbah, Mujiyono, S.Pd. serta masing-masing guru pendamping mata pelajaran.

#### **B. PELAKSANAAN PPL (PRAKTIK TERBIMBING DAN MANDIRI)**

Praktik pembelajaran di kelas merupakan praktik pengalaman lapangan yang sangat penting dan sangat menentukan dalam keseluruhan kegiatan PPL ini. Karena dengan praktik pembelajaran ini praktikan bisa mengaplikasikan dan mempraktikkan teori-teori yang telah didapatkan di bangku kuliah.

Dalam praktik pembelajaran ini praktikan dituntut untuk dapat mengaplikasikan teori-teori pembelajaran yang dimiliki seperti metode, alat dan sumber pembelajaran, dan evaluasi dalam pembelajaran serta keterampilan-keterampilan lainnya, baik berupa ketrampilan teknis maupun non teknis. Pengoptimalan media pembelajaran juga dilakukan guna menambah inovasi dan tidak membuat jenuh peserta didik.

Adapun ketrampilan teknis diantaranya adalah keterampilan dalam membuat perangkat pembelajaran seperti Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang akan dipraktikkan. Sedangkan keterampilan non teknis berupa kemampuan operasional dalam mengendalikan kelas.

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut:

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dilakukan pada saat mengajar di kelas, baik materi yang diajarkan, metode pembelajaran, maupun media pembelajaran yang digunakan. Dalam hal ini pembuatan RPP merupakan pedoman guru dalam mengajar.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswi SMP N 2 Berbah dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar dikelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

3. Melaksanakan praktik mengajar

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 23 Juli sampai dengan 6 September 2016 dikelas VII dan VIII, dan IX.

4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajar adalah pendekatan saintific atau pendekatan ilmiah.

Metode yang digunakan adalah komando, demonstrasi, latihan, resiprokal, tanya jawab, diskusi dan pendekatan taktik.

Media yang digunakan pada pembelajaran di lapangan berupa gambar berbentuk kartu yang dibagikan kepada siswa dan contoh dari guru atau siswa yang sudah mahir kemampuannya.

5. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab diakhir pembelajaran. Adapun soal yang diberikan adalah soal yang dibuat mahasiswa praktikan dan berkaitan dengan materi yang telah diajarkan.

## **C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PPL DAN REFLEKSI**

Pada saat proses pembelajaran di kelas, ada beberapa peserta didik yang kurang memerhatikan saat praktikan menyampaikan materi sehingga membuat kondisi kelas sedikit tidak kondusif. Ini terjadi karena praktikan

yang masih berstatus mahasiswa yang jarak usianya dengan peserta didik tidak terlalu jauh sehingga peserta didik cenderung tidak hormat dan tidak patuh. Berbeda dengan saat diajar oleh guru mata pelajaran, sebagian besar peserta didik memperhatikan pelajaran dan kondisi kelas cukup kondusif. Oleh karena itu perlu ada ketegasan dan pendekatan kepada peserta didik agar terjalin hubungan yang harmonis antara praktikan dengan peserta didik. Ini juga terjadi karena kurang adanya jarak antara praktikan dan peserta didik. Peserta didik menganggap hampir seperti kakaknya atau bahkan temannya, bukan gurunya.

Terkait dengan penilaian hasil belajar, setelah dilakukan penilaian praktek, banyak peserta didik yang lulus dengan nilai baik tetapi ada pula yang nilai standar dan membutuhkan remidi. Hal ini terjadi karena beberapa peserta didik tidak mengikuti pelajaran dengan baik dan pada saat latihan mereka tidak melakukan dengan sungguh-sungguh sehingga mengalami kesulitan saat berlangsung penilaian. Bagi peserta didik yang belum memenuhi KKM, akan disediakan remedial agar peserta didik mencapai batas tuntas.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam melaksanakan program PPL. Diantaranya adalah:

a. Faktor Pendukung Program PPL

- 1) Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya
- 2) Tersedianya *LCD Projector* yang tersedia di dalam kelas, sehingga dapat mendukung kelancaran pembelajaran.
- 3) Sarana dan prasarana yang tersedia untuk memunjang pembelajaran di lapangan.
- 4) Peserta didik yang sebagian besar kooperatif pada saat pelajaran berlangsung.
- 5) Teman-teman satu kelompok PPL yang saling bertukar pikiran metode untuk mengajar.

b. Faktor Penghambat

- 1) Adanya peserta didik yang kurang memperhatikan dan membuat kegaduhan di kelas sehingga mengganggu peserta didik lain yang ingin belajar

- 2) Kurang optimalnya pengaturan alokasi waktu mengajar dikarenakan banyak hari libur
- 3) Sarana dan prasarana yang kurang baik perawatannya sehingga membuat media yang memerlukan LCD misalnya, akan terhambat.
- 4) Sarana dan prasarana yang kurang lengkap sehingga membuat pembelajaran kurang efektif..
- 5) Konsentrasi peserta didik yang tidak maksimal saat sudah mulai siang karena cuaca panas.
- 6) Kurang hormatnya peserta didik dengan praktikan

Dari berbagai faktor penghambat yang muncul saat kegiatan PPL berlangsung, praktikan dapat menemukan usaha untuk mengatasinya, antara lain:

- 1) Praktikan melakukan konsultasi dengan guru pembimbing mengenai teknik pengelolaan kelas yang sesuai untuk mata pelajaran yang akan diajarkannya
- 2) Diciptakan suasana belajar yang serius tetapi santai, yakni penyampaian materi dengan diselingi sedikit humor tetapi tidak terlalu berlebihan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kurangnya konsentrasi, rasa jenuh dan bosan dari peserta didik karena suasana yang tidak kondusif
- 3) Memberi motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam belajar. Motivasi diberikan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- 4) Menampilkan media pembelajaran terbaik yang bisa diusahakan oleh praktikan. Hal ini berguna untuk mempermudah praktikan dalam penyampaian materi agar mudah ditangkap dan dipahami oleh peserta didik. Media membuat praktikan juga lebih mudah untuk menguasai kelas karena dapat menarik minat peserta didik.

Secara keseluruhan program dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa pada tahap persiapan (pembekalan) sudah cukup memberikan bekal bagi praktikan untuk terjun ke lapangan karena sudah relevan dengan hal yang sebenarnya yang ada di lapangan. Manfaat yang dapat diambil dari kegiatan PPL antara lain:

- a. Mahasiswa dapat merasakan dan mengenal bagaimana kehidupan seorang pendidik yang sebenarnya serta dapat berusaha untuk membentuk sikap pendidik yang profesional dan disenangi oleh peserta didik

- b. PPL menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang guru, administrasi guru, dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran KBM.
- c. Kegiatan PPL dapat memberikan kegiatan nyata dari kondisi dan situasi lingkungan sekolah.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan sarana pengabdian mahasiswa kepada siswa SMP Negeri 2 Berbah yang dimaksudkan untuk membentuk sebuah sinergi yang positif bagi pengembangan jiwa *humanistic*, kemandirian, kreativitas, kepekaan, dan kedisiplinan diri. PPL pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Berbah dapat berjalan dengan baik, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Selain itu, koordinasi dari guru pembimbing untuk memberikan bimbingan dan kesempatan yang diberikan sangatlah luas sehingga praktikan dapat belajar dengan baik. Berdasarkan program kegiatan PPL yang praktikan laksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) membekali calon guru dengan pengalaman mengajar yang sesungguhnya dan cara penyusunan administrasi maupun praktik persekolahan lainnya.
2. PPL merupakan wahana yang sangat baik bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu dan pengetahuannya yang diperoleh dari bangku kuliah.
3. Mahasiswa sudah mempunyai gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulannya dengan masyarakat sekolah lainnya.
4. Perlunya menjalin kerjasama dan hubungan yang baik dengan siswa agar pelaksanaan kegiatan dapat maksimal.

#### **B. Saran**

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL UNY pada masa yang akan datang ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), antara lain:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
  - a. Waktu pelaksanaan PPL yang hanya 1 bulan sehingga dari pihak mahasiswa kurang untuk menyusun jadwal pembelajaran karena waktu yang sangat mepet.



- b. Persiapan sarana dan prasarana yang matang sebelum pelaksanaan PPL sehingga pada saat pelaksanaan, mahasiswa tidak kesulitan memperolehnya.
  - c. Pembekalan efektif dan efisien sebelum mahasiswa benar-benar diterjunkan di lapangan sehingga mahasiswa akan lebih siap.
2. Bagi SMP Negeri 2 Berbah
- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih fektif.
  - b. Sekolah lebih mengaktifkan OSIS beserta program kerjanya bagar dapat membantu siswa belajar berorganisasi dengan baik.
  - c. Sekolah lebih mempertahankan pembinaan iman dan taqwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
  - d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
  - e. Sekolah lebih mengembangkan sumber daya sekolah, baik fisik maupun nonfisik untuk meningkatkan suasana lingkungan yang lebih kondusif untuk kegiatan pembelajaran.
3. Pihak mahasiswa PPL
- a. Menaati peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak universitas dan pihak sekolah.
  - b. Menguasai materi dan melengkapi administrasi pembelajaran sebelum praktik mengajar.
  - c. Pada saat observasi, mahasiswa harus benar-benar mengobservasi segala hal yang ada di sekolah tersebut sehingga dalam perancangan program kerja dapat mengena pada sasaran.
  - d. Perancangan program kerja hendaknya mempertimbangkan aspek pendanaan dan kemampuan kelompok dalam pengerjaan nantinya.
  - e. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
  - f. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater maupun sekolah/lembaga tempat praktik, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
  - g. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri, dan berperan sebagaimana mestinya.

- h. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.

### **DAFTAR PUSTAKA**

TIM Penyusun. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PL PPL & PKL  
UNY.

TIM PPL UNY. 2016. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY

# LAMPIRAN





# MATRIKS PERENCANAAN PROGRAM KERJA PPL TAHUN 2016

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2 BERBAH  
 ALAMAT SEKOLAH : SANGGRAHAN, TEGALTIRTO, BERBAH, SLEMAN  
 GURU PEMBIMBING : SUDARMI, S.Pd.  
 WAKTU PELAKSANAAN : 15 JULI – 15 SEPTEMBER 2016

NAMA MAHASISWA : ERANI SARASWATI  
 NIM : 13601244045  
 FAKULTAS/ PRODI : FIK/ PJKR  
 DOSEN PEMBIMBING : NURHADI SANTOSO, M.Pd.

No.	Program/ Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu											Jumlah Jam
		Juni	Juli			Agustus				September			
		V	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	
1.	Observasi	8											8
2.	PPDB	18											18
3.	Pembuatan Program PPL												
	a. Menyusun matrik program PPL	2	5										7
4.	Pembuatan dan Konsultasi Administrasi & Media Pembelajaran (Silabus, RPP, dan lain-lain)												
	a. Persiapan		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
	b. Pelaksanaan			8	8	6	8	8	8	5	5		56
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut				1	1	1	1	1	1	1		7
5.	Pelaksanaan Pembelajaran (Praktik Mengajar)												
	a. Persiapan		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
	b. Pelaksanaan			15	15	10	10	15	12	10	6		93
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	1	1	1	1	1		8
6.	Pelaksanaan Penilaian												
	a. Persiapan				2		2		2		2		8
	b. Pelaksanaan				3		3		4		4		14
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut				1		1		1		1		4
7.	Pelaksanaan Program Perbaikan dan Pengayaan												
	a. Persiapan								1		1		2
	b. Pelaksanaan								2		2		4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut								1		1		2



# MATRIKS PERENCANAAN PROGRAM KERJA PPL TAHUN 2016


F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/ Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu										Jumlah Jam	
		Juni	Juli			Agustus				September			
		V	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II		III
8	Upacara Bendera Hari Senin		3	1	1	1	1		1	1	1		10
9	Upacara Bendera HUT RI							3					3
10	Piket 6S			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
11	Membantu Administrasi guru					8							8
		Jumlah Jam											277

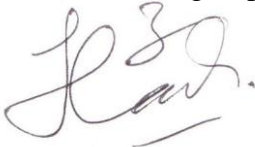
Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah




Nursidi Winarta, S.Pd  
NIP. 19611219 198412 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan



Nurhadi Santoso, M.Pd  
NIP. 19740317 200812 1 003

Yang membuat,



Erani Saraswati  
NIM 13601244045



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2 BERBAH  
ALAMAT SEKOLAH : SANGGRAHAN, TEGALTIRTO, BERBAH, SLEMAN  
GURU PEMBIMBING : SUDARMI, S.Pd.  
WAKTU PELAKSANAAN : 15 JULI 2016 – 15 SEPTEMBER 2016

NAMA MAHASISWA : ERANI SARASWATI  
NIM : 13601244045  
FAKULTAS/ PRODI : FIK/ PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : NURHADI SANTOSO, M.Pd.

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu 27 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Penerjunan PPL di SMP Negeri 2 Berbah</li></ul>	14 Mahasiswa PPL diterima baik oleh pihak SMP N 2 Berbah.		
2.	Senin 29 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Observasi lingkungan</li><li>Pengamatan guru mengajar</li></ul>	Mendapatkan data observasi tentang lingkungan fisik maupun data kurikulum untuk mengajar		
3.	Senin, 27 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>PPDB</li></ul>	Hari pertama dan kedua pendaftaran, banyak calon siswa dan wali murid datang mengambil formulir pendaftaran.		
4.	Selasa, 28 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>PPDB</li></ul>	Pengumuman penerimaan siswa baru sebanyak 128 siswa dengan nem tertinggi 28,40		
5.	Rabu, 29 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>PPDB</li></ul>			
6.	Minggu, 03 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Pembuatan Matriks</li></ul>	Matriks PPL yang sudah selesai.		





Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

7.	Senin, 18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara pembukaan MPLS SMP N 2 Berbah</li><li>• Mencari materi pembelajaran</li></ul>			
8.	Selasa, 19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera dalam rangka MPLS</li><li>• Diskusi dengan teman sejawat</li><li>• Mencari materi pembelajaran</li></ul>			
9.	Rabu, 20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera dalam rangka MPLS</li><li>• Konsultasi Guru pembimbing</li></ul>			
10.	Kamis, 21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar kelas 7B</li><li>• Pendampingan mengajar kelas 9D</li><li>• Konsultasi guru pembimbing</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

11.	Jumat, 22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jumat Bersih</li><li>• Pendampingan mengajar kelas 7A</li><li>• Konsultasi Guru pembimbing</li></ul>			
12.	Minggu, 24 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mencari materi materi pembelajaran</li><li>• Menyusun RPP</li></ul>			
13	Senin, 25 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 8B</li><li>• Menyusun RPP</li></ul>			
14.	Selasa, 26 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li><li>• Menyusun RPP</li></ul>			
15.	Rabu, 27 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 8C</li><li>• Praktek mengajar kelas 9C</li><li>• Diskusi dengan teman sejawat</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

16.	Kamis, 28 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			
17.	Jumat, 29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diskusi teman sejawat</li><li>• Pembuatan media pembelajaran</li></ul>			
18.	Senin, 01 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li><li>• Administrasi Guru</li></ul>			
19.	Selasa, 02 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 9A</li><li>• Praktek mengajar kelas 9B</li><li>• Administrasi Guru</li></ul>			
20.	Rabu, 03 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 8C</li><li>• Praktek mengajar kelas 9C</li></ul>			
21.	Kamis, 04 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

22.	Jumat, 05 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam jumat sehat</li><li>• Menyusun RPP</li><li>• Membuat media pembelajaran</li></ul>			
23.	Senin, 08 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li></ul>			
24.	Selasa, 09 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li></ul>			
25.	Rabu, 10 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 8C</li><li>• Praktek mengajar kelas 9C</li></ul>			
26.	Kamis, 11 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

27.	Jumat, 12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam jumat sehat</li><li>• Menyusun RPP</li><li>• Membuat media pembelajaran</li></ul>			
28.	Senin, 15 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li><li>• Konsultasi guru</li></ul>			
30.	Selasa, 16 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li></ul>			
31.	Rabu, 17 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara bendera HUT RI ke 71</li></ul>			
32.	Kamis, 18 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			
33.	Jumat, 19 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam jumat sehat</li><li>• Menyusun RPP</li><li>• Membuat media pembelajaran</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

34.	Senin, 22 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li></ul>			
35.	Selasa, 23 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li></ul>			
36.	Rabu, 24 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 8C</li><li>• Praktek mengajar kelas 9C</li></ul>			
37.	Kamis, 25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			
38.	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam jumat sehat</li><li>• Menyusun RPP</li><li>• Membuat media pembelajaran</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

39.	Senin, 29 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li></ul>			
40.	Selasa, 30 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li></ul>			
41.	Rabu, 31 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek mengajar kelas 8C</li><li>• Praktek mengajar kelas 9C</li></ul>			
42.	Kamis, 01 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Praktek mengajar kelas 7B</li><li>• Praktek mengajar kelas 9D</li></ul>			
43.	Jumat, 02 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam jumat sehat</li><li>• Menyusun RPP</li><li>• Membuat media pembelajaran</li></ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

44.	Senin, 05 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Praktek mengajar kelas 7C</li></ul>			
45.	Selasa, 06 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A</li><li>• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B</li></ul>			
46.	Rabu, 07 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rekap nilai dan presensi</li></ul>			
47.	Kamis, 08 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li></ul>			
48.	Jumat, 09 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Pengumpulan data-data sekolah</li></ul>			
49.	Senin, 12 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Pembuatan Laporan</li></ul>			





Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

# F02

Untuk Mahasiswa

50.	Selasa, 13 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Pembuatan Laporan PPL</li></ul>			
51.	Rabu, 14 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piket 6 S</li><li>• Pembuatan Laporan PPL</li></ul>			
52.	Kamis, 15 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persiapan perpisahan dan penarikan mahasiswa ppl</li><li>• Perpisahan PPL UNY 2015 di ruang ketrampilan</li></ul>			

Dosen Pembimbing Lapangan

Nurhadi Santoso, M.Pd  
NIP 19740317 200812 1 003

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Sudarmi, S.Pd.  
NIP 19610601 198403 2 010

Berbah, 15 September 2016  
Mahasiswa

Erani Saraswati  
NIM 13601244045



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

**F03**

Untuk Mahasiswa


**NOMOR LOKASI** : 252  
**NAMA SEKOLAH** : SMP Negeri 2 Berbah  
**ALAMAT SEKOLAH** : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif	Serapan Dana				
			Swadaya/ sekolah/ lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/lembag a/lainnya	Jumlah
1.	Pembuatan RPP	5 buah					Rp. 30.000,-
2.	Pembuatan media pembelajaran	10 buah					Rp. 70.000,-
<b>TOTAL</b>							<b>Rp. 100.000,-</b>

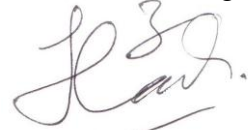
Berbah, 10 September 2016

Mengetahui :


Kepala SMPN 2 Berbah

  
Nursidi Winarta, S.Pd  
NIP. 19611219 198412 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

  
Nurhadi Santoso, M.Pd  
NIP. 19740317 200812 1 003

Mahasiswa

  
Erani Saraswati  
NIM. 13601244045



# KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA

## PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

TAHUN .....2016/2017

F04

UNTUK MAHASISWA

ma Sekolah/ Lembaga : SMP N 2 BERBAH  
amat Sekolah/ Lembaga : Sanggrahan Tegaltirto Berbah Sleman Yk Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : .....  
ma DPL PPL/ Magang III : Nurhadi Santoso, M.Pd.  
odi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PIKR / FIK  
mlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	22 / 7 / 2016	2	Kehidupan RPP untuk magang		Skah
2	9 / 8 / 2016	2	Hubungan dalam pembelajaran		Skah
3	22 / 8 / 2016	2	Manajemen guru dan pembelajaran		Skah
4	15 / 9 / 2016	2	Penerapan laporan RPP		Skah

### PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PPL/Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/Magang III untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

Nursidi Winarta, S.Pd.

Jugupulanta, 26 September 2016  
Mhs PPL/ Magang III Prodi PIKR

Skah  
Nurhadi Santoso





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARAHAGA

# SMP NEGERI 2 BERBAH

alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Telepon (0274) 497981  
mail : smp2berbah@yahoo.co.id Web : www.smpn2berbah.sch.id

## KALENDER SMP NEGERI 2 BERBAH TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017

JULI 2016						
AHAD		3	10	17	24	31
SENIN		4	11	18	25	
SELASA		5	12	19	26	
RABU		6	13	20	27	
KAMIS		7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

AGUSTUS 2016				
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

SEPTEMBER 2016				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

OKTOBER 2016						
AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	31
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

NOPEMBER 2016				
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

DESEMBER 2016				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

JANUARI 2017						
AHAD	1	8	15	22	29	
SENIN	2	9	16	23	30	
SELASA	3	10	17	24	31	
RABU	4	11	18	25		
KAMIS	5	12	19	26		
JUMAT	6	13	20	27		
SABTU	7	14	21	28		

PEBRUARI 2017				
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	

MARET 2017				
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

APRIL 2017						
AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

MEI 2017				
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

JUNI 2017				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

Sep-15  
LES klas 9  
07-12 Supervisi Adm Guru  
14-19 Supervisi KBM

24 Hari Raya Idul Adha 1436H  
26 Pemotongan Hewan Korban

Oct-15  
12-17 UTS  
14 Tahun Baru Hijriyah

Nov-15  
18-19 Latihan UN  
25 Libur Hari Guru

Dec-15  
30 - 7 Des Ulangan Akhir Semester  
14-18 Porsenitas / Study Tour

19 Pembagian Rapot  
25 Hari Raya Natal  
21-2 Jan Libur Semester Gasal

JAN  
2 Libur Khusus  
11-12 Try out Kemitraan 2  
20-21 Lat UN 2

FEB  
1-6 Supervisi KBM  
8-9 Lat UN 3  
8 Libur Imlek  
19-20 Try out Kemitraan 3

MAR  
2-3 Lat UN 4  
7-12 UTS Kelas VII & VIII  
14-15 Lat UN 5  
25 Libur wafat Isa Almasih  
30-2 April Latihan UNAS 6

APRIL  
1-2 Latihan UNAS 6  
4-9 Ujian Praktek  
18-20 Supervisi KBM  
25-30 USEK

MEI  
3-4 Koreksi

9-12 UNAS UTAMA  
16-19 UNAS SUSULAN

JUNI  
6-13 UKK

22-24 Porsenitas  
25 Penerimaan Rapot  
27-26 Juli Libur Kenaikan

Kepala Sekolah,

Nursidi Winarta, S.Pd  
NIP. 196112191984121 001

- Libur sekolah
- Libur Ramadhan
- Libur Nasional
- Libur Idul Fitri
- Hari Pertama masuk Sekolah
- Hari Guru Nasional
- Ulangan Akhir Semester
- Mid Semester
- Porsenitas SMP
- Penerimaan Rapot
- Studi wisata

Mid Semester Genap

- Ujian Sekolah
- UN SMP
- UN Susulan SMP
- Ulangan Kenaikan Kelas
- PorsenitasSMP
- Penerimaan Rapot Kenaikan Kelas



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Penjaskes*  
 Kelas : VII B

Semester : Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan																	Jumlah Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Pertemuan																	S	I	T	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Tanggal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			L/P	21/7	28/7	4/8	11/8	18/8	25/8	1/9	8/9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	3778	ANDRIAN GIBRAN PRASETYA	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

L= 16  
 P= 16

Guru Mata Pelajaran

.....  
 NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Penjaskes*  
Kelas : VII C

Semester : Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan																			Jumlah Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Pertemuan		L/P	2/8	5/8	8/8	15/8	22/8	29/8	5/9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

L= 16  
P= 16

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Penjasorkes*  
Kelas : VIII C

Semester : Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa																			Jumlah Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			Bulan		L/P	20/7	27/7	3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

L= 18  
P= 14

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Pengaspek*  
Kelas : IX A

Semester : Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan																	Jumlah																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Pertemuan																	Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Tanggal																	S	I	T	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			L/P	10/11	16/11	22/11	29/11	5/12	12/12	19/12	26/12	2/1	9/1	16/1	23/1	30/1	6/2	13/2	20/2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	3488	ABI YOGA PANGESTU	L	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.</

L= 14  
P= 18

Guru Mata Pelajaran

NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Penjaskeas*  
Kelas : IX B

Semester : Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan																	Jumlah Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			Pertemuan																	S	I	T	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Tanggal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			L/P	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1	3520	ALIEFIAN NUR	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

L= 13  
P= 17

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran  
Kelas

: *Penjaske*  
: IX C

Semester : Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan													Jumlah Absensi			
			Pertemuan																
			Tanggal																
			L/P	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	S	I	T	%
1	3552	ANAS SOLICHIN	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
2	3553	ARDITYA ARYA UTAMA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
3	3554	ARINI SEKAR ARUM	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
4	3555	AVIVAH ERVINA DAMAYANTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
5	3556	BAGUS NURCAHYO WIDODO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
6	3557	BETRISIA YULIA KASTUTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
7	3558	CAHYANING TYAS RAHAYU	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
8	3559	CITA KURNIASARI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
9	3560	DAMARIO VANDY MUSLIM PRIAMBODO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
10	3561	DHEA AMALIA SILVIA PUTRI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
11	3562	ENDAH KURNIASARI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
12	3563	INTAN AMALIA	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
13	3564	IQBAL AL YATI	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
14	3565	IRGA RASTIKA ROULAN SWASTINAKA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
15	3566	LARAS TRISTANTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
16	3567	LARASATI INDAH SWASTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
17	3568	LEDYVA PUTRI RIAWANDA	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
18	3569	LENI OKTAVIA	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
19	3570	MUHAMMAD ABDUL AZIZ RIYAN UTAMA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
20	3571	MUHAMMAD APRILEGA RIYANTO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
21	3572	MUHAMMAD HUDAN FIRDAUS	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
22	3573	MUHAMMAD MUHSIN RIDHA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
23	3574	NDARU BAGUS SAPUTRA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
24	3575	NORMALITA KURNIA SAKTIANI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
25	3576	NURHAINI SUFI RAHMADANTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
26	3577	PANDID WAN AZIZAH	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
27	3578	REZA AMELIA WIDYANTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
28	3579	SETIA ABRIYANTO JENDRA AHMAD SUGIYONO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
29	3580	SIGIT HERBAYU	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
30	3581	SITI RACHMAWATI WIDYASTUTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
31	3582	TAUFIK HIDAYAT	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
32	3583	TITIS ESTI NING BUDI RAIHANI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				

L= 14  
P= 18

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.



# DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran

: *Penjaskes*

Kelas

: IX D

Semester

: Ganjil

Tahun Pelajaran

: 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan																	Jumlah																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Pertemuan																	Absensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Tanggal																	S	I	T	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			L/P	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	3584	ALFIKA RESA SUSANTI	P	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

L= 16

P= 16

Guru Mata Pelajaran

NIP.

Rekapitulasi Nilai Penjas  
SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VII B

No	Nama	Jenis Kelamin	Bola Voli (Passing bawah)	Basket
1	ANDRIAN GIBRAN PRASETYA	L	80	86
2	DINA NUR AZIZAH	P	82	82
3	DWI EVY SUBEKTI	P	89	85
4	EVI ARTIKASARI	P	80	83
5	HAJIROH FEBRIANA PUTRI	P	79	84
6	IBRAHIM	L	80	82
7	ISNAINY NURY RAHMAWATI	P	81	82
8	KURNIAWATI MEILIA ROFIQOH	P	79	83
9	LAGA ANDIKA PUTRA PURNAMA	L	75	87
10	LUKMAN FIRMANSYAH	L	88	86
11	MARISKA AMELIA SAPUTRI	P	82	86
12	MARITZA FARAH FADHILA	P	81	82
13	MAS AGENG SEKAR KETAWANG	P	79	81
14	MUHAMMAD AHID FAIQUL MUBARAK	L	80	79
15	MUHAMMAD DHAFFA RAFLY MANALU	L	80	75
16	MUHAMMAD ILHAM SYAHPUTRA	L	85	88
17	MUHAMMAD RAFFI ARIFUDIN	L	87	82
18	MUHAMMAD REZA NUR RIFAI	L	88	81
19	NANDITA AKHIRA SHALVI	P	90	79
20	NAZRY EL SHINTA	P	88	80
21	NDARU HERLAMBANG KURNIAWAN	L	79	80
22	OKTAVIA RUWITASARI	P	82	85
23	PAKSY RAMADHAN NUSA MARIMOI	L	80	87
24	PUTRI ANJANI	P	83	88
25	RAFIFA AMALDHIA PUTRI	P	86	90
26	RIFKI REZA MAHENDRA	L	88	88
27	RIFKY MAULANA FIRMANSYAH	L	80	79
28	SANDY NUR ALFIANTO	L	82	82
29	SYAHIDAH MUFIDA	P	89	80
30	Taufiq Hadi Wibowo	L	80	83
31	YASIRAT RANGGA DEWA	L	79	86
32	YULIA SEKAR SARI	P	80	88

Rekapitulasi Nilai Penjas  
SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VII C

No	Nama	Jenis Kelamin	Bola Voli (Passing bawah)	Basket
1	ADITYA KUSUMA WARDHANA	L	88	83
2	AGUS RIANTO	L	79	80
3	ALDI NUGROHO	L	82	83
4	ALFIKRI LUQMANUL HAKIM RYASPUTRA	L	80	82
5	ALI MOCHTAR AHDINA SABILARROSYAD	L	83	80
6	ALLAYA FIRRIZQI ZAHARRA	P	86	86
7	ARDI FEBRIANTO	L	88	80
8	ARWANDIAN PUTRI FEMARAVINDI	P	88	82
9	AULIA YASHINTA	P	84	89
10	CHESHALICA ANNISYA TAMA	P	85	80
11	CYNTHIA NUR WINDA	P	82	79
12	DICKY KURNIAWAN	L	83	80
13	DIFA' ALAMSYAH RAMADHANI	L	84	81
14	DYAHAYU SEKAR ANGGARINI	P	84	79
15	ELVINA EXSANIA	P	80	75
16	FAIZ NUR HUDA	L	85	88
17	FORTUNA FATAN SABILLA	P	83	82
18	HAMDAN SETIYO NUGROHO	L	80	81
19	HANIFA ALYA NURAINI	P	83	79
20	HELEN KASANOVI	P	82	80
21	HIKAM ARYANEGARA	L	80	80
22	ILHAM SAPUTRO	L	86	85
23	IRVAN WAHYU MUHAMMAD	L	86	87
24	LATIFFAH SYUKRI 'ALLIYAH	P	82	88
25	NOFA RAHMA HANJANI	P	85	90
26	PUJI AGUNG LESTARI	P	83	88
27	RABINDRA PRIYANKA ADYAKSA	L	84	79
28	RAIHANNISA PUTRI FADILATULHAYY	P	82	82
29	RENNI EKA FEBIANTI	P	82	80
30	RISALDI FAUZAN LAKSONO	L	83	83
31	RYAN EKO WICAKSONO	L	87	86
32	SANDY TYAS ARISTIANI	P	86	88

Rekapitulasi Nilai Penjas  
SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VIII C

No	Nama	Jenis kelamin	Bola Voli (Passing atas)	Sepak Bola
1	AGENG NURPAGI DIASMARA	L	92	90
2	ALIFIA SALMA HUSNA	P	83	87
3	ALVIAN TEGAR SURYA PERDANA	L	92	80
4	ANDHIKA BRYAN BAGAS PRAMUDYA	L	83	80
5	BAYU PAMUNGKAS	L	87	90
6	BAYU SATRIYO AJI	L	83	85
7	DIMAS FINSA	L	83	85
8	DITA PUSPITA HANDAYANI	P	92	84
9	FARREL RHESA ARDANI BAWONO	L	92	89
10	FATIKA FAZA ADINA	P	92	86
11	FATIKHA NURZAHRA PUTRI ARIANTO	P	92	86
12	HILDA NARISWARI	P	83	85
13	LANG LANG DWI KUNCORO	L	92	88
14	LEGENDARIA RAULA SAPUTRI	P	92	88
15	MUAMMAR ABDUL AZIZ	L	92	87
16	MUHAMAD NAWANG SASONGKO	L	83	85
17	MUHAMMAD ABDAN SYAKURAN	L	92	88
18	MUHAMMAD HAFIDZ ADY KHOIRI	L	92	88
19	MUHAMMAD RASYIDIN FEARDIYANSYAH	L	92	90
20	MUHAMMAD TAUFIK ROMADHON	L	92	90
21	NUR ANISA HASTARI	P	83	90
22	NURSHALIHA SHADRI BINTARI	P	83	90
23	PUTRI EKA WAHYUNI	P	92	90
24	PUTRI INDAH LESTARI	P	83	86
25	RIFANY KISMIYATI	P	92	87
26	RISKA EVRILIA HANDAYANI	P	75	83
27	SABIQ FAHRONI	L	75	83
28	SEPTIYANINGSIH NUR HASANAH	P	92	90
29	SILFIA NOVITA SARI	P	92	90
30	TRI RAMBU NUGROHO PRASETYO	L	83	86
31	WAHYU RISKY ANANTA	L	83	90
32	YAHYA HARISHTA GHANI	L	83	86

## SILABUS PEMBELAJARAN

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik	<b>Sepak Bola</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?”, bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, apakah kekuatan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan</p>		<p>yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama</li> <li>Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan.</li> <li>Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<b>Bola Voli</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola voli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber:</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama</li> <li>Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama</li> <li>Membendung bola yang dibungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bole voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

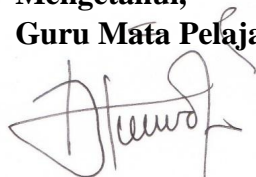
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Bola Basket</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</li> <li>• Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak</li> </ul>	gerak		

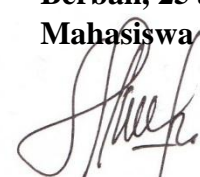
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SMP : SMP N 2 BERBAH  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam	<b>Permainan Kasti/Roundes</b>	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?,</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan</li> </ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Bola kasti</li> <li>• Pemukul</li> <li>• Pluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan		kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders  <b>Eksplorasi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melambungkan bola ke berbagai arah</li> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berlari ke berbagai arah mengikuti signal</li> <li>• Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> <li>• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola)</li> </ul>	konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  <b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p>memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> <li>Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Permainan Badminton	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?,</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan</li> <li>Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola</li> <li>Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan</li> <li>Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola</li> <li>Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>Melakukan servise pendek menggunakan pegangan</li> </ul>	<p>serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan,</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tenis Meja</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental permainan tenis meja, misalnya :</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Bet</li> <li>• Bola</li> <li>• Meja ping pong</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

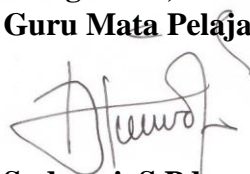
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan.</li> <li>• Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> </ul>	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p>			



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatijajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	Jalan cepat	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li><li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	12 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku penganan siswa</li><li>• Kapur</li><li>• Pluit</li><li>• Bendera</li><li>• Bak pasir</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).</p>		<p>jalan cepat?,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama</li> <li>• Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan dengan berbagai ke cepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama ‘</li> </ul>			
	Lari cepat	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan</li> <li>Memasuki garis finis dengan berbagai cara</li> <li>Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak</li> </ul>			

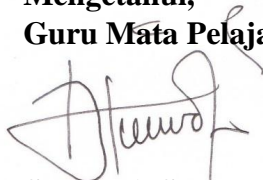
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Lompat jauh	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lompat jauh, misalnya : apakah</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>			



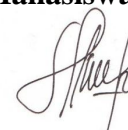
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

**Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa**



**Erani Saraswati  
NIM : 13601244045**

SMP : SMP N 2 BERBAH  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Olahraga bela diri pencak silat.	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak fundamental</li> </ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku referensi</li> <li>• Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak langkah</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<p>pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.</li> <li>Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		cepat dengan menunjukkan kerjasama			

**Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd**  
**NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa**



**Erani Saraswati**  
**NIM : 13601244045**

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang	Senam lantai/ketangkasan: • Sikap lilin • Hand stand • Roll • Head stand	<b>Mengamati</b> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan • Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand),dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau • Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	9 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar pearaga senam lantai</li><li>• Matras</li><li>• Peluit</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari.</li> <li>Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan</li> <li>Melakukan gerakan rangkaian gerakan</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>hand stand, roll ke depan, sikap lilin.</p> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand)</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			



SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatijajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan	Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), atau</li><li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin,</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	12 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan</li><li>• Peluit</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.6 mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p>		<p>handstand, roll, dan head stand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang</li> </ul>	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>telah dipelajari</p> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik</li> <li>Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>).</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

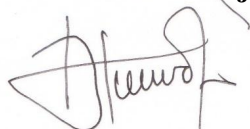
1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.	<b>Mengamati</b> latihan <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan,</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</li><li>• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan</li><li>• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	9 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</li><li>• Beban</li><li>• Peluit</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. 3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya. 4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh</li> <li>Melakukan latihan lari menempuh jarak 2,4 km untuk meningkatkan daya tahan.</li> <li>Melakukan gerakan lari selama 12 menit.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> <li>Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkat kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> <li>Menemukan hubungan antara latihan fisik</li> </ul>	konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  <b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

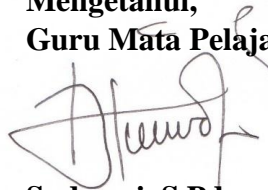
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Renang gaya dada	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?,</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	12 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar peraga renang gaya dada</li><li>• Pelampung</li><li>• Peluit</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.8 mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p>		<p>apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang.</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi</li> <li>• Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung</li> <li>• Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman</li> <li>• Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman</li> <li>• Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada</li> <li>• Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		




KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<b>Asosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang</li> <li>Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berenang dengan 2 jenis gaya renang dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	P3K	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat</li><li>• Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan</li><li>• Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K</li></ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan</li><li>• Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta	3 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku pegangan siswa</li><li>• Gambar/iliustrasi P3K</li><li>• Peralatan P3K</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>		<p>cidera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cidera</li> <li>Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cidera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cidera ringan saat melakukan aktivitas fisik</li> <li>Memaparkan konsep P3K pada cidera ringan</li> </ul>	<p>keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

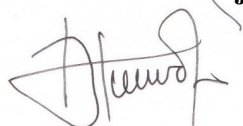
SMP : SMP N 2 BERBAH  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	Gaya hidup sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</li> <li>Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan</li> <li>Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok</li> </ul>	<p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	3 jp	Buku pegangan siswa Gambar gaya hidup sehat

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.7 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat. 3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. 4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> <li>Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> </ul>			

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

**SILABUS PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMP N 2 Berbah  
Kelas : VIII (Delapan)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Semester : 1 (Satu)  
Standar Kompetensi: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 .Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<i>Sepak Bola</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan teknik dasar menedang menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar,telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik se</li></ul>	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.</li><li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menedang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola
		<ul style="list-style-type: none"><li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk</li></ul>	√	√		<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengetahui bentuk teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Teknik menahan bola menggunakan telapak kaki, digunakan bila arah bola .....		
						<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li></ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi,		

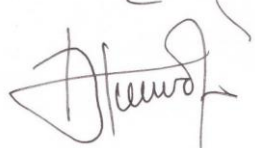
Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		kerja sama dan toleransi							perceyadini, keberanian, menghargailawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
	<i>Bola voli</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !</li><li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memukul kerja sama</li></ul>				<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !</li><li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !</li></ul> <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li></ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Posisi kedua lutut yang benar saat mendarat setelah melakukan smash, adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, √percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat</p>	3x2x40 meni	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli, net, lapangan bolavoli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen dan peralatan		
	<i>Bola Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot, dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama</li> </ul>	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala),</li> <li>Menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Gerak langkah yang diperbolehkan untuk melakukan lay-up shoot adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bola basket, Lapangan bolabasket



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
									berbagi tempat dan peralatan		

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 2 Berbah  
Kelas : VIII (Delapan)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Semester : 1 (Satu)  
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok</li></ul>	√	√		<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan mekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu</li><li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan,mat ras
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab</li></ul>				<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu</li></ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Nilai disiplin dan tanggung jawab</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Bentuk latihan yang benar untuk melatih		

							Tes observasi		kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah .....		
									Nilai disiplin dan tanggung jawab		
2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggaوتا badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jaw</li> </ul>	√	√		<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki</li> <li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengn peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki</p> <p>Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah .....</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku refe-reksi, lapangan,mat ras

									Nilai disiplin dan tanggung jawab		
❖	❖	❖	<b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> <div>             Disiplin ( <i>Discipline</i> )              Tekun ( <i>diligence</i> )              Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )              Ketelitian ( <i>carefulness</i> )              Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )              Toleransi ( <i>Tolerance</i> )              Percaya diri ( <i>Confidence</i> )              Keberanian ( <i>Bravery</i> )           </div>								

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

SILABUS PEMBELAJARAN

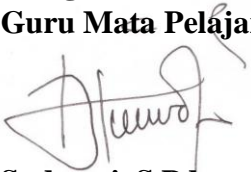
Sekolah : SMP N 2 Berbah  
Kelas : VIII (Delapan)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Semester : 1 (Satu)  
Standar Kompetensi : 3.Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab</li></ul>	√	√		<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan tehnik dasar meroda</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar meroda !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras
						<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar meroda</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal badan untuk melakukan meroda, adalah ....		
						<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</li></ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, keberanian		

									dan tanggung jawab		
3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan melenting dari posisi pundak menempel matras secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab</li> <li>Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab</li> </ul>	√	√		<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar guling lenting</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar guling lenting</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar guling lenting !</p> <p>Sumber gerakan saat melenting, adalah .....</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>		

❖	❖	❖	❖ Karakter siswa yang diharapkan : <div> Disiplin ( <i>Discipline</i> )  Tekun ( <i>diligence</i> )  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )  Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )  Toleransi ( <i>Tolerance</i> )  Percaya diri ( <i>Confidence</i> )  Keberanian ( <i>Bravery</i> ) </div>								

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran

  
Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa

  
Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

# SILABUS PEMBELAJARAN

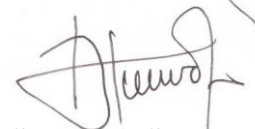
Sekolah : SMP N 2 Berbah  
Kelas : VIII (Delapan)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Semester : 1 (Satu)  
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

[illegible]



									an terhada p budaya sek bebas !		
❖	❖	❖	❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### ( RPP )

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan

Kelas/semester : VII / 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

#### A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### B. Kompetensi Dasar :

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. \*)

4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. \*)

### C. Indikator Pembelajaran :

3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.

4.1.1. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.

4.1.2. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi

### D. Materi Pembelajaran

#### Passing pada basket

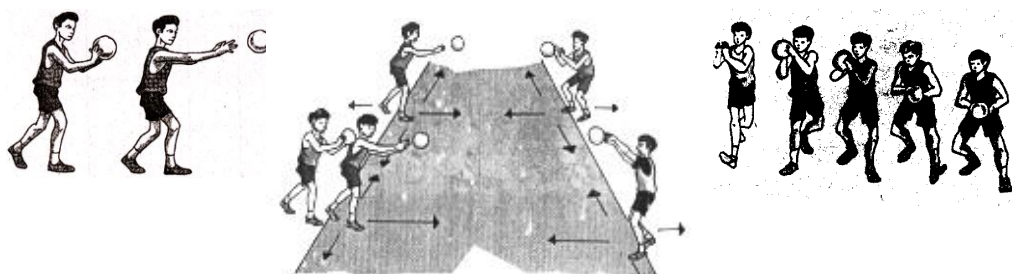
Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakangerakan yang lebih sulit (kompleks).

#### 1. Lemparan dada / Chess Pass Bola Basket

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada ( chess pass) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 – 7 m.

Persiapan / Sikap Awal Cara melakukan Chess Pass Bola Basket :

- a. Berdiri dengan kaki dibuka selabar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- b. Badan dicondongkan ke depan
- c. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- d. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada
- e. Langkahkan kaki kiri kedepan kearah sasaran
- f. Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan



## 2. Lemparan Atas kepala / Over Head Pass

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada spesifiknya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar bola dari atas kepala permainan bola basket berikut ini.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- (3) Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- (4) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- (5) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
- (6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.



Gambar Over head pass pada permainan basket

## 3. Lemparan Pantul / Bounce Pass

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan. Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan permainan bola basket berikut ini.

- (1) Siswai diminta mencari teman yang seimbang.
- (2) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kemudian kamu lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
- (4) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- (5) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.

(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

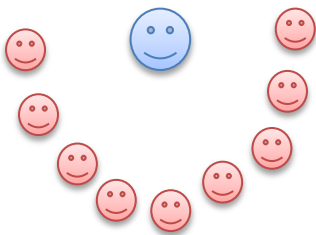
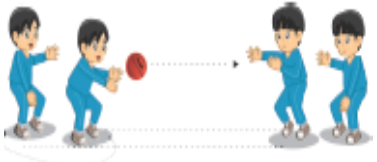
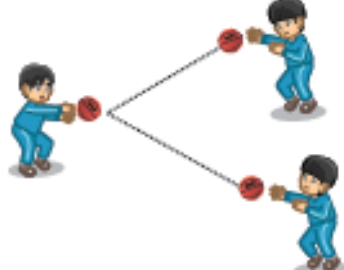
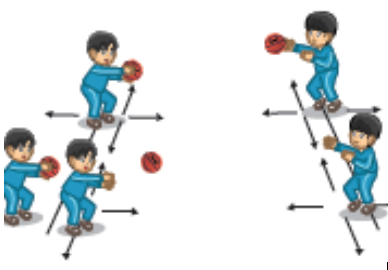



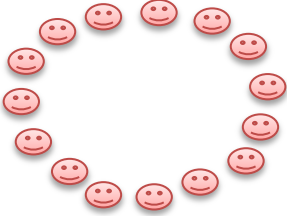
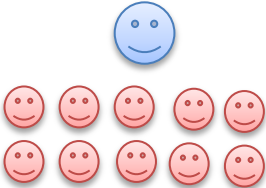
E. Metode Pembelajaran

- 1. Komando
- 2. Latihan (Practice)
- 3. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
PENDAHULUAN ( 20 menit)	<div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</div> <div>2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang passing bawah bola voli.</div> <div>3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu passing bawah bola voli.</div> <div>4. Peserta didik melakukan pemanasan.<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan : “ Jogging konsentrasi “ Permainan membuat siswa berkonsentrasi dan mengukur reaksi siswa, semua siswa melakukan jogging keliling lapangan , kemudian ketika guru menyebut salah satu angka, anak-anak harus berkumpul dan membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebut tadi.</li><li>• Pemanasan Statis dan Dinamis</li></ul></div>	<div>Gambar formasi siswa dibariskan</div> <div></div> <div></div> <div>Gambar Permainan :</div> <div></div> <div>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</div> <div></div>

<p><b>INTI</b> <b>( 90 menit )</b></p>	<p><b>1. Mengamati</b></p> <p>Siswa mengamati gerakan dasar passing pada permainan basket yang telah didemostrasikan oleh guru.</p> <p><b>2. Menanya</b></p> <p>Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.</p> <p><b>3. Mengeksplorasi</b></p> <p>a) Siswa membuat 2 kelompok membentuk formasi berbanjar yang saling berhadapan. Siswa melakukan gerakan passing ke teman yang berada didepan nya secara bergantian.</p> <p>b) Siswa mencari temannya 3 orang dan membentuk formasi segitiga dan saling berhadapan. Mereka saling bergantian melakukan passing bola basket secara bergantian dengan formasi segitiga.</p> <p><b>4. Mengasosiasi</b></p> <p>a) Peserta didik menemukan gerak fundamental passing pada permainan basket yang benar dan melakukan passing secara bergantian sambil bergerak berpindah tempat.</p> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama,</p>	<p>Gambar mengamati dan menanya :</p>  <p>Formasi latihan 1</p>  <p>Formasi latihan 2</p>  <p>Gambar latihan 3 :</p>  <p>Gambar permainan bola basket</p>
--	--	--

	<p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..</p>	
<p><b>Pendinginan ( 10 menit)</b></p>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : Melakukan stretching statis dan dinamis yang berguna untuk melemaskan dan membuat otot yang kaku menjadi kembali lemas.</p> <p>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	<p>Formasi Pendinginan</p>  <p>Formasi Penutupan</p> 

**Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :**

- 1. Bola basket
- 2. Cone
- 3. Rompi
- 4. Buku Teks

**Penilaian :**

**1. Teknik Penilaian**

- tes unjuk kerja ( ketrampilan ) : Lakukan teknik dasar Chess Pass Bola basket

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 – 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

**Pengamatan Sikap**

Selama proses pembelajaran Guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas didalam kelas.

Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu : ” mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim, dan menunjukan perilaku sportiv, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan : berikan tanda cek ( V ) pada kolom yang sudah disediakan setiap peserta ujian menunjukan atau menampilkan perilaku yang diharapkan tiap perilaku dari peserta didik yang di cek mendapat nilai 1.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

**Kuis / Pengetahuan**

- Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket.

Keterangan :

- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 - 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

**Nilai tes unjuk kerja ( ketrampilan + Nilai observasi ( sikap ) + Nilai kuis ( pengetahuan**

**2. Rubrik Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN				
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET				
Aspek yang di nilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan teknik Chess Pass bola basket :				
1. Jelaskan cara melakukan teknikposisi kaki dan tangan ( skor 4 )				
2. Jelaskan cara melakukan memegang bola yang benar ( skor 3 )				
3. Jelaskan cara melakukan mendorong bola Skor ( 3 )				
Jumlah				
Jumlah Skor maksimal adalah 12				



Rubrikpenilaian

Sikap / Perilaku dalam permainan Bola basket

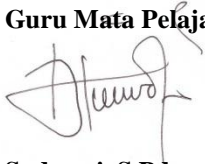
Perilaku yang diharapkan	Cek ( V )
1. Bekerja sama dengan teman lain	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan ( tidakragu-ragu )	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JumlahSkormaksimal 5</b>	

RubrikPenilaian

Pemahamankonsepperakdalampermainan bola basket

Pertanyaan yang diajukan	KualitasJawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua lengan saat kamu Chess Pass dalam permainan bola basket ?				
2. Bagaimana posisi dua kaki saat kamu melakukan chess pass dalam bola basket.				
Jumlahskor				
Jumlahskormaksimal : 8				

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### ( RPP )

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan

Kelas/semester : VII / 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

#### **A. Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### **B. Kompetensi Dasar :**

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.

4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.

#### **C. Indikator Pembelajaran :**

3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

#### **D. Materi Pembelajaran**

##### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

##### **b. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani**

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah berikut ini.

###### **1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas**

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

###### **2) Mencegah penyakit jantung**

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

###### **3) Mencegah dan mengatur penyakit diabetes**

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

#### 4) Meningkatkan kualitas hormon

Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

#### 5) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan kita dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

#### 6) Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.

#### 7) Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

### c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

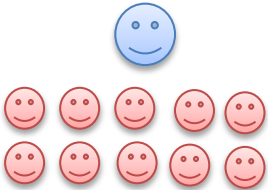


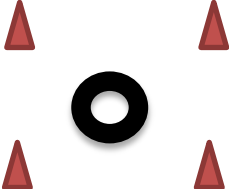
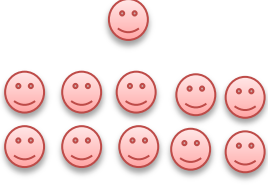
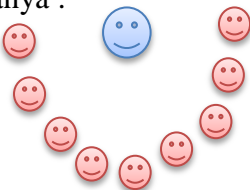
Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih. Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut siswa tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. siswa diminta untuk membaca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian siswa diminta untuk melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya.

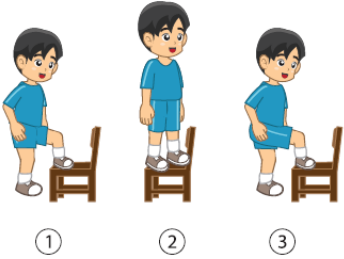

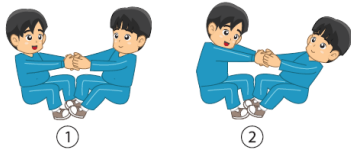
Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (strength), (2) daya (power), (3) kecepatan (speed), (4) kelentukan (flexibility), (5) kelincahan (agility), (6) daya tahan (endurance) dan (7) daya tahan kecepatan (stamina).



E. Metode Pembelajaran

- 1. Komando
- 2. Latihan (Practice)
- 3. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
<b>PENDAHULUAN</b> ( 20 menit)	<div><div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</div><div>2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani.</div><div>3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu kebugaran jasmani.</div><div>4. Peserta didik melakukan pemanasan.<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan : “ Holahop fast “ Permainan membuat siswa berkonsentrasi dan melatih kecepatan dan kelincahan siswa, siswa dibagi menjadi 5 kelompok, setiap kelompok menempati 4 cone disetiap sudut dan 1 holahop ditengah kemudian ketika guru membunyikan peluit 1x siswa lari ke cone yang ada, jika ada kelompok yang menempati holahop maka kelompok tersebut diberi hukuman lompat 2 kali.</li><li>• Pemanasan Statis dan Dinamis</li></ul></div></div>	<div><div>Gambar formasi siswa dibariskan</div><div></div><div> = Guru  = Siswa</div><div><div>Gambar Permainan :</div><div></div><div><div>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</div><div></div></div></div></div>
<b>INTI</b> ( 90 menit )	<div><div>1. <b>Mengamati</b> Siswa mengamati gerakan aktivitas kebugaran jasmani yang telah didemostrasikan oleh guru.</div><div>2. <b>Menanya</b></div></div>	<div><div>Gambar mengamati dan menanya :</div><div></div></div>

	<p>Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru.</p> <p><b>3. Mengeksplorasi</b></p> <p><b>Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)</b></p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.</p> <p>(1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.</p> <p>(2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.</p> <p>(3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.</p> <p>(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.</p> <p><b>Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu</b></p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.</p> <p>(1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.</p> <p>(2) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.</p> <p>(3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.</p>	<p>Formasi latihan 1</p>  <p>Formasi latihan 2</p>  <p>Gambar latihan 3</p> 
--	---	--

	<p><b>Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan</b></p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.</p> <p>(1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.</p> <p>(2) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.</p> <p>(3) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.</p> <p>(4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.</p> <p>(5) Lakukan Pembelajaran ini secara bergantian dan saling menarik.</p> <p><b>4. Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik menemukan gerak fundamental kebugaran jasmani dengan benar.</p> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik melakukan dan mempraktikan berbagai gerak kebugaran jasmani yang telah dipelajari bersama-sama.</p>	
<p><b>Pendinginan</b></p>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : Melakukan pendinginan secara statis dan dinamis.</p> <p>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	<p>Formasi Pendinginan</p>  <p>Formasi Penutupan</p> 

**Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :**

- 1. Cone
- 2. Lapangan
- 3. Kursi
- 4. Buku Teks

**Penilaian :**

**1. Penilaian Pengetahuan**

*a. Petunjuk Penilaian*

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentukportofolio!

*b. Butir Soal Pengetahuan*

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1	Bagaimana cara melakukan latihan <i>sit-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot perut! Jelaskan						
2	Bagaimana cara melakukan latihan <i>push-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot lengan! Jelaskan						
3	Bagaimana cara melakukan latihan <i>pull-up</i> untuk meningkatkan daya tahan otot lengan! Jelaskan						
Jumlah Scor max		12					

Nilai Akhir : Jumlah skor yang diperoleh X 100

Jumlah Skor max

*c. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)*

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal,saat melakukan gerakan dan sikap akhir
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua kriteria di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu kriteria di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun kriteria di atas mampu dijelaskan.

**2. Penilaian Keterampilan**



a. *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

b. *Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)*

1) Lakukan latihan kekuatan otot perut! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot perut) Sit-up		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
....	....	....	....100	....	

nilai Proses : 
$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor max}} \times 100$$

nilai: 
$$\frac{\text{skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

2) Lakukan latihan kekuatan otot lengan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot lengan) Pus-up		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
....	....	....	....	....	

nilai Proses: 
$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor max}} \times 100$$

nilai: 
$$\frac{\text{skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

3) Lakukan latihan daya tahan otot lengan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes angkat badan/ pull up)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			
....	....	....	....	....	

nilai Proses:

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah Skor max}}$$

$$\frac{\text{nilai: skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

**NILAI AKHIR PSIKOMOTOR :**

$$\frac{\text{NILAI UK 1} + \text{NILAI UK 2} + \text{NILAI UK 3}}{3}$$

**c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)**

**1. Kriteria Penilaian Proses**

**Kriteria skor: Pelaksanaan kekuatan (Proses)**

- Sikap awal  
  
Skor 4: jika sikap baring terlentang, kedua lutut ditekuk dan dirapatkan, kedua tangan menopang  
  
leher bagian belakang  
  
Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
  
Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
  
Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak

Skor 5: jika angkat badan ke atas sampai mencium lutut,kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring, kedua tangan tetap memegang leher, pandangan mata tetap ke atas.

Skor 4: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 4 jika : posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks,kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang,kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

1. Kriteria Penilaian Produk  
Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Push-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 25 kali	..... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 - 24 kali	15 - 19 kali	90%	Baik
15 - 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70%	Kurang
... < 10 kali	... < 5 kali	60%	Kurang sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Sit-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 - 29 kali	20 - 24 kali	90%	Baik
20 - 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
... < 15 kali	... < 10 kali	60%	Kurang sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Pull-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 15 kali	..... > 10 kali	100%	Sangat Baik
12 - 14 kali	8 - 9 kali	90%	Baik
9 - 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70%	Kurang
... < 6 kali	... < 4 kali	60%	Kurang sekali

3. Penilaian Sikap Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

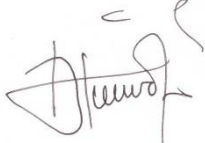
b. Rubrik Penilaian Perilaku

Prilaku yang dinilai	Cek Lis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

B. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### ( RPP )

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan

Kelas/semester : VII / 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

#### A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### B. Kompetensi Dasar :

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.

4.6 mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.

#### C. Indikator Pembelajaran :

3.6.2. Menjelaskan variasi gerakan guling depan pada senam lantai.

3.6.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan guling depan pada senam lantai.

4.6.1. Melakukan variasi gerakan guling depan pada senam lantai.

## **D. Materi Pembelajaran**

### **1) Pengertian senam lantai**

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakangerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah aktivitas pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaransenam lantai sendiri adalah juga sebagai aktivitas pembelajaran yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat.

### **2) Manfaat melakukan aktivitas senam lantai**

#### **a. Manfaat fisik**

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

#### **b. Manfaat mental dan sosial**

Ketika mengikuti senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

## **GULING DEPAN**

Gerakan guling depan (forward roll) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Ada beberapa tahapan gerakan untuk bisa melakukan guling depan, yaitu:

### **1) Sikap awal**

- a. Sikap berdiri tegak
- b. Kedua lengan lurus
- c. Tumpuan keduatangan dilantai selebar bahu

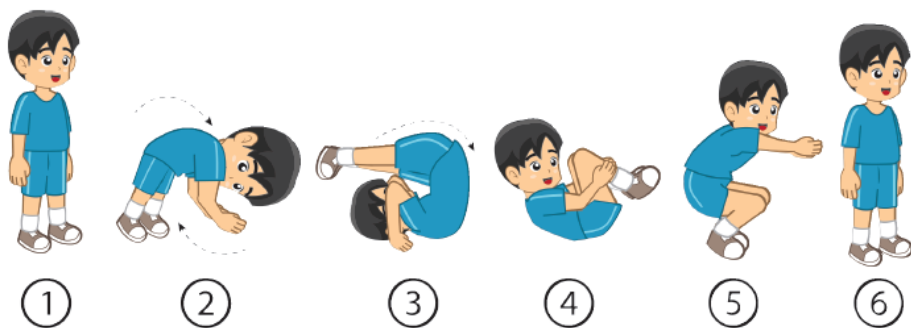
### **2) Pelaksanaan gerakan**

- a. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan

- b. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
- c. Dilanjutkan dengan berguling kedepan
- d. Pada saat kaki berada diatas, kedua tangan memeluk lutut

### 3) Sikap akhir

- a. Badan condong kedepan
- b. Posisi kedua tangan berada didepan
- c. Berjongkok menghadap kedepan

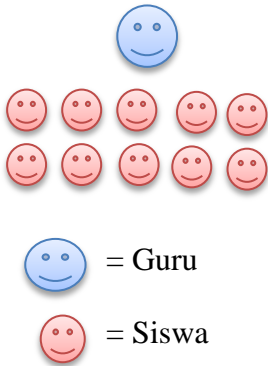
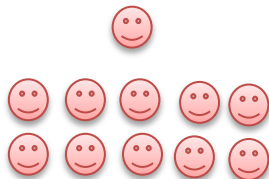
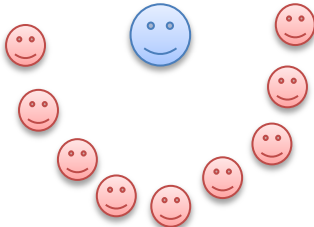
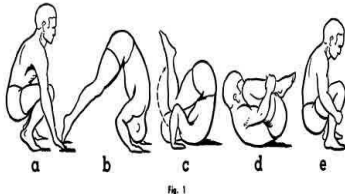



**Gambar 7.2** Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

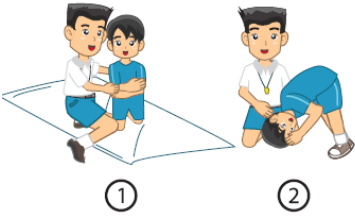
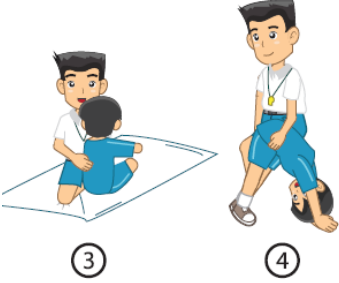
### E. Metode Pembelajaran

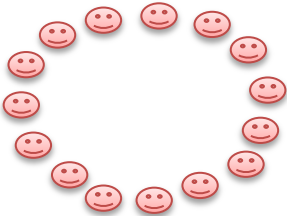
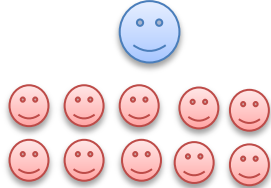
- 4. Komando
- 5. Latihan (Practice)
- 6. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
PENDAHULUAN ( 20 menit )	<div><div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</div><div>2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang guling depan.</div><div>3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu guling depan.</div><div>4. Peserta didik melakukan pemanasan.<div><div>• Pemanasan Statis dan Dinamis</div></div></div></div>	<div>Gambar formasi siswa dibariskan</div> <div></div> <div>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</div> <div></div>
INTI ( 90 menit )	<div><div>1. Mengamati</div><div>Siswa mengamati gerakan guling depan yang telah didemostrasikan oleh teman sebaya atau guru.</div><div>2. Menanya</div><div>Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan teman sebaya atau oleh guru.</div><div>3. Mengeksplorasi</div><div><div>c) Siswa melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu / tidak dibantu oleh teman.</div><div>d) Siswa melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu / tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin,</div></div></div>	<div>Gambar mengamati dan menanya :</div> <div></div> <div>Formasi latihan 1</div> <div></div> <div>Formasi latihan 2</div> <div></div>



	<p>menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas.</p> <p>e) Cara memberi bantuan guling ke depan</p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memberikan bantuan guling kedepan berikut berikut.</p> <p>(1) Cara pertama</p> <p>Pegang belakang kepala siswa (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.</p> <p>(2) Cara kedua</p> <p>Mendorong pada punggung siswa pada saat akan duduk.</p> <p>(3) Cara ketiga</p> <p>Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi siswa dengan kedua tangan agak mengangkat panggul siswa dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan siswa agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.</p> <p>(4) Cara keempat</p> <p>Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.</p> <p><b>4. Mengasosiasi</b></p> <p>b) Peserta didik menemukan gerak fundamental guling depan yang benar dan melakukan guling depan secara bersama.</p> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p>1. Memperagakan (guling depan, guling belakang) secara parsial.</p> <p>2. Menunjukkan perilaku</p>	<p>Formasi latihan 3</p>  <p>Lanjutan</p> 
--	--	--

	<p>bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</p> <p>3. Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</p>	
<b>Pendinginan</b>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : Melakukan streching statis dan dinamis yang berguna untuk melemaskan dan membuat otot yang kaku menjadi kembali lemas.</p> <p>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	<p>Formasi Pendinginan</p>  <p>Formasi Penutupan</p> 

**Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :**

- 1. Matras
- 2. Buku Teks

**Penilaian :**

1. PenilaianPengetahuan

1) PetunjukPenilaian

Setelah mempelajari materi senam lantai (gulingdepan) kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2)ButirSoalPengetahuan:

No	ButirPertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1	Jelaskan sikap awal gerakan guling depan dengan benar!						
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan guling depan dengan benar!						
3	Jelaskan sikap akhir gerakan guling depan dengan benar!						

3) KriteriaPenilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal, tahap pelaksanaan dan sikap akhir senam lantai guling depan

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan diatas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan diatas

Skor 1: Jika tak satupun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

1.PenilaianKeterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan

2). Butir Soal Keterampilan (UnjukKerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling depan!

Proses PenilaianGerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal guling depan (Skor 3)	Sikap pelaksanaa n guling depan (Skor 4)	Sikap akhir guling depan (Skor 3)			
....	....	....		....	

3). KriteriaPenilaianketerampilan

Kriteriaskor :Pelaksanaangulingdepan

• Sikapawal

Skor 3 jika :

- a. Sikap berdiri tegak
- b. Kedua lengan lurus
- c. Tumpuan kedua tangan dilantai selebar bahu

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaangerak

Skor 4 jika:

- a. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan
- b. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
- c. Dilanjutkan dengan berguling kedepan
- d. Pada saat kaki berada diatas, kedua tangan memeluk lutut

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaanakhir**

Skor 3 jika :

- a. Badan condong kedepan
- b. Posisi kedua tangan berada didepan
- c. Berjongkok menghadap kedepan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**3. PenilaianPerilaku**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan roll depan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

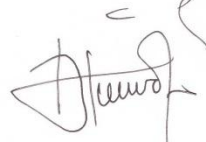
Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
6. Kerjasama			
7. Tanggung Jawab			
8. MenghargaiTeman			
9. Toleransi			
10. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

**4. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Siswa	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		

**Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd**  
**NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa**



**Erani Saraswati**  
**NIM : 13601244045**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### ( RPP )

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan  
Kelas/semester : VII / 1  
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

#### **A. Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### **B. Kompetensi Dasar :**

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)

4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*

#### **C. Indikator Pembelajaran :**

3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari cepat.

3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jarak pendek.

4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari cepat.

4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

#### **D. Materi Pembelajaran**

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan pada Lari jarak pendek :

##### **1. Teknik start jongkok,**

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

##### **2. Teknik lari cepat,**

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong, titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk; tangan menggenggam ringan

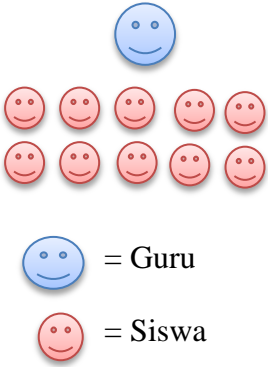


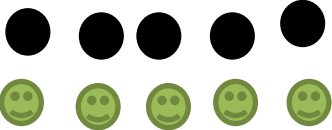
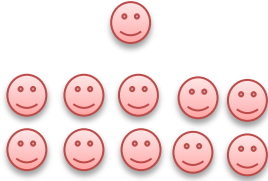
##### **3. Gerakan masuk finish,**

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang
- Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Komando
2. Latihan (Practice)
3. Resiprokal




F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
PENDAHULUAN ( 20 menit)	<div><div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</div><div>2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang passing bawah bola voli.</div><div>3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu passing bawah bola voli.</div><div>4. Peserta didik melakukan pemanasan.<div><div>• Permainan : “ Hitam dan Hijau “</div><div>Permainan membuat siswa berkonsentrasi dan mengukur reaksi siswa, siswa saling berpasangan , salah satu menjadi kelompok hitam dan satunya menjadi kelompok hijau. kemudian ketika guru menyebut salah satu nama kelompok, kelompok tersebut yang harus lari dan dikejar oleh pasangan nya.</div><div>• Pemanasan Statis dan Dinamis</div></div></div></div> <div><div>Gambar formasi siswa di bariskan</div><div></div><div><div> = Guru</div><div> = Siswa</div></div><div>Gambar Permainan :</div><div></div><div>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</div><div></div></div>	<div>INTI ( 90 menit )</div> <div><div>1. Mengamati</div><div>Siswa mengamati guru yang mendemonstrasikan teknik start jongkok, teknik lari cepat dan memasuki finish dengan bantuan peserta didik oleh guru.</div><div>2. Menanya</div><div>Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.</div><div>3. Mengeksplorasi</div><div>f) Siswa Latihan teknik start jongkok yaitu start pendek,</div></div>


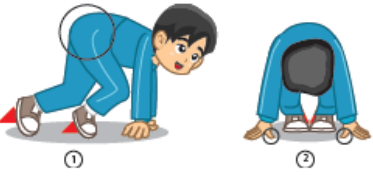
Gambar mengamati dan menanya :



Start pendek

	<p>start menengah dan start panjang.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cara melakukan start panjang adalah berikut ini.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Sikap jongkok dan rileks.</li><li>2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.</li><li>3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.</li><li>4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “v”.</li><li>5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cara melakukannya start menengah adalah berikut ini.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Sikap jongkok rileks.</li><li>2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.</li><li>3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak <math>\pm</math> satu kepal.</li><li>4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “v”.</li><li>5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cara melakukannya start pendek adalah sebagai berikut :</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Sikap jongkok rileks.</li><li>2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.</li><li>3) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan</li></ol>	<div><div></div><div>Start menengah</div></div> <div><div></div><div>Start panjang</div></div> <div><div></div></div>
--	--	--



	<p>lutut kaki kanan.</p> <p>4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “v”.</p> <p>5) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba start berikutnya</p> <p>g) Siswa melakukan start jongkok dengan aba – aba.</p> <p><b>Aktivitas Pembelajaran Aba-aba “Bersedia”</b></p> <p>(1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak ± satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah ± satu kepal.</p> <p>(2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).</p> <p>(3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.</p> <p><b>Aktivitas pembelajaran aba-aba “siap”</b></p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan start lari jarak pendek</p> <p>aba-aba “Siap”, berikut ini</p> <p>(1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.</p> <p>(2) Kepala tetap tunduk, leher</p>	<p>Aba – aba bersedia</p>  <p>Aba – aba siap</p>  <p>Aba – aba yak</p>
--	--	--



**Gambar 4.10** Sikap aba-aba “ya” start lari jarak pendek

**Gambar 4.10** Sikap aba-aba “ya” *start* lari jarak pendek

Gambar gerak dasar lari sprint

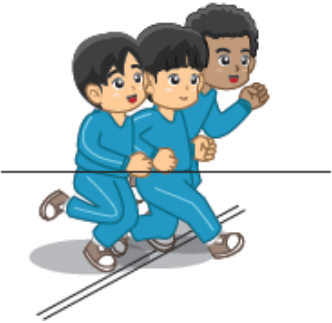
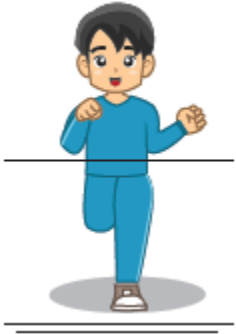
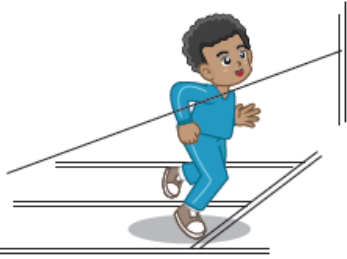
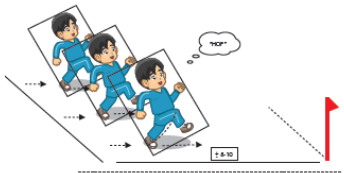
- 

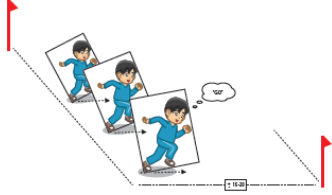
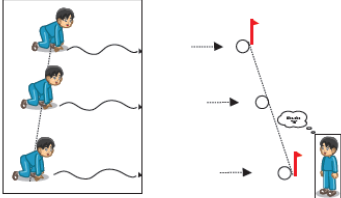
100


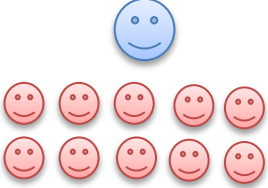
10. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2686-2692.

10. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2686-2692.

- [illegible]

	<p>kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.</p> <p><b>Aktivitas pembelajaran gerak dasar memasuki garis finish lari jarak pendek</b></p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek berikut ini.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.</li><li>Setelah sampai <math>\pm</math> satu meter di depan garis finish, rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.</li><li>Sampai di garis finish, busungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.</li></ol> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p><b>Aktivitas pembelajaran 1</b> : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek berikut ini.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Dilakukan secara perorangan atau kelompok.</li><li>Lakukan berlari jogging/pelan. Saat ada aba-aba “hop”, angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.</li></ol>	<p>Memasuki garis finish</p>    <p>Gambar pembelajaran 1</p>  <p>Gambar 4.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek</p>
--	--	---

	<p>3) Lakukan pada jarak <math>\pm</math> 8-10 m.</p> <p>4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.</p> <p><b>Aktivitas pembelajaran 2</b> : lari cepat dengan langkah kaki lebar</p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar lari jarak pendek berikut ini.</p> <p>(1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah</p> <p>(2) Lakukan lari dari garis start dengan langkah lebar, menempuh jarak <math>\pm</math> 15-20 m, setelah ada aba-aba “go”.</p> <p>(3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</p> <p>(4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.</p> <p><b>Aktivitas pembelajaran 3</b> : lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan</p> <p>Siswa mengamati dan meragakan lomba lari cepat jarak pendek mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan berikut ini.</p> <p>(1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.</p> <p>(2) Pelari berdiri/melakukan teknik start jongkok pada garis start, menghadap arah bola.</p> <p>(3) Setelah ada aba-aba ”ya” , lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.</p> <p>(4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.</p> <p>(5) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya</p>	<p>Aktivitas pembelajaran 2</p>  <p>Gambar 4.14 Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek</p> <p>Aktivitas pembelajaran 3</p>  <p>Gambar 4.19 Bentuk pembelajaran 6 lari jarak pendek</p>
--	--	---

	diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	
<b>Pendinginan</b>	<div>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</div> <div>Pendinginan : Melakukan streching statis dan dinamis yang berguna untuk melemaskan dan membuat otot yang kaku menjadi kembali lemas.</div> <div>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</div> <div>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</div> <div>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</div>	<div>Formasi Pendinginan</div>  <div>Formasi Penutupan</div> 

**Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :**

- 1. Cone
- 2. Tali
- 3. Peluit
- 4. Buku Teks

**Penilaian :**

1. Teknik Penilaian:
  - Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek 50 m

Keterangan:  
Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = -----

Jumlah skor maksimal
  - Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

## I. Penilaian Pengetahuan

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

### 1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi Lari Jarak Pendek, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

### 2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Bersedia*” Lari Jarak Pendek!
2. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Siaap*” Lari Jarak Pendek!
3. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Yaa*” Lari Jarak Pendek!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan teknik Lari Jarak Pendek!
5. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis *finish* Lari Jarak Pendek!

### 3). Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Bersedia</i> ” Lari Jarak Pendek!						
2	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Siaap</i> ” Lari Jarak Pendek !						
3	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Yaa</i> ” Lari Jarak Pendek!						
4	Jelaskan cara melakukan gerakan teknik Lari Jarak Pendek!						
5	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis <i>Finish</i> Lari Jarak Pendek !						

### 4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar *start*, teknik gerakan Lari Jarak Pendek, dan memasuki garis *finish* Lari Jarak Pendek

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

II. Penilaian Keterampilan

- 1) Petunjuk Penilaian
- Penilaian aspek ketrampilan diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).
- 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)
- Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- a) Lakukan teknik dasar Lari Jarak Pendek

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Ket
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lari 100m )		
Gerakan Start lari cepat (skor 3)	Gerakan ayunan lengan dan gerakan kaki saat berlari (skor 4)	Sikap badan saat masuk finish (skor 3)			
.....	.....	.....	.....	.....	.....

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : **Pelaksanaan Lari Jarak Pendek menempuh jarak 100 meter**

- Sikap gerakan kaki**  
 Skor 4 jika :
  - Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
  - Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terkedang lurus dengan cepat
  - Lutut kaki depan ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
  - Lutut agak bengkok

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Sikap gerakan lengan**  
 Skor 4 jika:
  - Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
  - Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
  - Lengan diayunkan secara bergantian, secara konsisten
  - Lengan diayunkan secara rilek

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Sikap posisi badan**

Skor 4 jika:

- (1) Saat berlari badan rileks
- (2) Kepala segaris dengan punggung
- (3) Pandangan ke depan
- (4) Badan condong ke depan

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**III. Penilaian Produk**

Penilaian prestasi teknik dasar lari jarak 100 meter.

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... < 17 detik	..... < 20 detik	100%	Sangat Baik
17.01 - 18.00 detik	20.01 - 21.00 detik	90%	Baik
18.01 - 19.00 detik	21.01 - 22.00 detik	80%	Cukup
19.01 - 20.00 detik	22.01 - 23.00 detik	70%	Kurang
..... > 20 detik	..... > 23 detik	60%	Kurang Sekali

**IV. Penilaian Perilaku**

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi.

Berikan tanda cek(V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (V) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

2) Rubrik Penilaian Perilaku

<i><b>PERILAKU YANG DINILAI</b></i>	<i><b>CEK (V)</b></i>		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

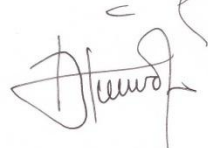
**IV. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		
1.						
2.						
3.						



4.						
----	--	--	--	--	--	--

**Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa**



**Erani Saraswati  
NIM : 13601244045**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(RPP)**

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Berbah
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII/ I
<b>Standar Kompetensi</b>	: Menerapkan budaya hidup sehat dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: Menganalisis bahaya penggunaan narkoba
<b>Indikator Pembelajaran</b>	: 1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya bagi kesehatan.  2. Mengetahui bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya bagi kesehatan.  3. Menerapkan kejujuran, toleransi, menghargai dan percaya diri.

#### **Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya bagi kesehatan.
2. Siswa dapat menerapkan kejujuran, toleransi, menghargai dan percaya diri dalam pembelajaran.
3. Siswa dapat mengetahui bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya bagi kesehatan.

#### **Materi Pembelajaran**

##### **A. Pengertian Narkoba**

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya/ obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) “Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis”

Apakah narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Apakah psikotropika?

Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Apakah zat adiktif lainnya/obat berbahaya?

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

Metode Pembelajaran

- 1. Ceramah

Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
A. Pendahuluan	<div>1. Peserta dipimpin untuk berdoa</div> <div>2. Guru melakukan presensi siswanya.</div> <div>3. Guru memberikan apersepsi</div> <div>“ Guru menceritakan berita yang akhir-akhir ini terjadi dikalangan remaja yaitu banyak remaja yang terjerat narkoba dan guru menanyakan kepada siswa apakah ada yang tau tentang narkoba”</div> <div>4. Penyampaian tujuan pembelajaran</div> <div>5. Peserta didik diberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.</div> <div>“ Guru menjelaskan materi pokok yang akan dipelajari, yaitu bahaya penggunaan narkoba.</div>	15 Menit
B. INTI	<div>1. Eksplorasi</div> <div>Dalam kegiatan eksplorasi, guru:</div> <div>a) Guru menampilkan video yang berhubungan dengan narkoba.</div> <div>b) Siswa memberikan komentar tentang video yang mereka lihat.</div> <div>2. Elaborasi</div> <div>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</div> <div>a. Guru menampilkan slide power point yang berisikan materi tentang narkoba.</div> <div>b. Siswa memperhatikan dan diberi tugas untuk membuat mapping tentang materi yang diberikan.</div>	55 Menit

	<p><b>3. Konfirmasi</b></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <p><input type="checkbox"/> Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,</p> <p><input type="checkbox"/> Guru bertanya jawab tentang hal – hal yang belum diketahui siswa tentang narkoba.</p>	
<b>C. Pendinginan</b>	<p>5. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>6. Siswa diberikan tugas dirumah untuk melihat video tentang pengenalan air.</p> <p>7. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	10 Menit

**Alat/ Bahan/ Sumber Bahan** :

- 1. Laptop
- 2. LCD
- 3. Buku Teks

**Penilaian** :

**1. Penilaian sikap**

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PEMBELAJARAN KESEHATAN

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	(√)
1. Disiplin	Mengikuti pembelajaran tepat waktu	
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran	
	Selesai tepat waktu	

2. Kerja sama	Diskusi dengan teman	
	Mau memberi umpan ketika pembelajaran	
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan	
	Tidak mencari cari kesalahan teman	
	Mengerjakan tugas yang diterima	

**2. Pengetahuan**

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep bahaya penggunaan narkoba

No	Pertanyaan	Kriteria penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Jelaskan macam – macam narkoba?				
2	Jelaskan bahaya penggunaan narkoba?				
3	Jelaskan cara menghindari penggunaan narkoba				

Keterangan:

- 1. Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan lebih dari dua indikator
- 2.Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 3. Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.

Jawaban pertanyaan :

1. Macam – macam Narkoba

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif Iainnya/ obat berbahaya yaitu :

- Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis,yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.
- Psikotropika adalah zat atau obat balk alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.
- Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa

2. Bahaya Penggunaan Narkoba

- Bahaya terhadap fisik
  - a. Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan
  - b. Mengganggu mental

- c. Mengganggu kesehatan
- d. Cenderung menjadi pelaku kejahatan
- e. Mengakibatkan kematian
- Bahaya bagi kejiwaan
  1. Bersikap labil
  2. Cepat memberontak
  3. Introvert dan penuh rahasia
  4. Sering berbohong dan suka mencuri
  5. Menjadi sensitive, kasar dan tidak sopan
  6. Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang
  7. Menjadi malas dan prestasi belajar menurun
- Bahaya bagi keluarga
  1. Akan mengganggu keharmonisan keluarga
  2. Merongrong keluarga
  3. Membuat aib keluarga
  4. Hilangnya harapan keluarga
- Bahaya bagi masyarakat
  1. Mengganggu keamanan dan ketertiban
  2. Mendorong tindak kejahatan
  3. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan
  4. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar

3. Cara menghindari narkoba :

- Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur
- Membiasakan diri berpola hidup sehat
- Menolak bujukan
- Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan)

1). Lakukan cara mengidentifikasi bahaya penggunaan narkoba.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN KESEHATAN

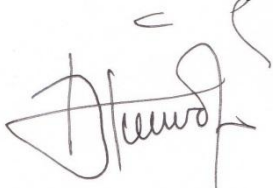
No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai								Nilai	
		Analisis macam – macam narkoba				Analisis bahaya penggunaan narkoba					JUMLAH
		1	2	3	4	1	2	3	4		

1											
2											
3											
Skor Max = 12											
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4											
Catatan :											

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

(Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd  
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016  
Mahasiswa



Erani Saraswati  
NIM : 13601244045

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP N 2 Berbah  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII/ I

### Standar Kompetensi\*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar

1.3. Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit ( 1 pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat Melakukan teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
- Siswa dapat Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan

### ❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### B. Materi Pembelajaran

Soft Ball

#### 1. Memegang stik

Pegangan stik di sini sangat menentukan berhasil dan tidaknya gerakan memukul bola. Untuk itu, kayu pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan yang rapat atau sedikit jaraknya. Tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga pada tangan yang ada di bawahnya.



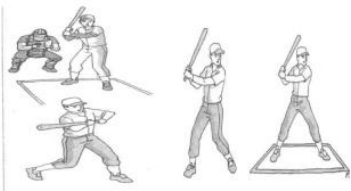


2. Teknik Memukul

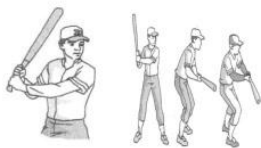
Teknik memukul bola dalam softball dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: pukulan swing (ayunan sekeras-kerasnya) dan pukulan bunt (pukulan untuk mengelabui lawan). Cara melakukan pukulan adalah:

- 1) Berdiri sikap melangkah, badan agak condong ke depan lutut dan pinggul rileks.
- 2) Kayu pemukul/stik dipegang dengan kedua tangan di atas belakang bahu.
- 3) Pandangan ke arah pitcher/pelambung
- 4) Setelah bola dilemparkan pitcher, lakukan ayunan stik kearah datangnya bola.
- 5) Saat stik mau mengenai bola, lakukan pergerakan tangan dan bersamaan dengan itu tumit kaki belakang terangkat.
- 6) Stik menyilang ke depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola dengan ayunan

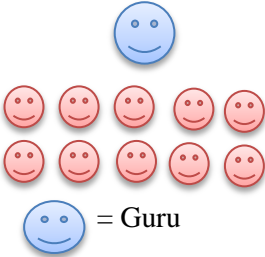




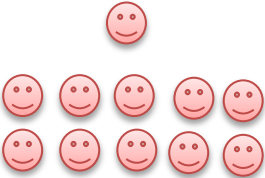



Teknik memukul bola tanpa ayunan



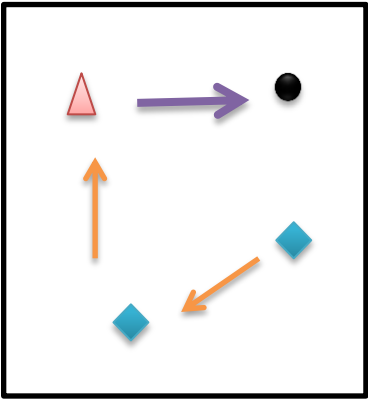





C. Metode Pembelajaran

- 1. Komando
- 2. Latihan (Practice)
- 3. Resiprokal
- 4. Demonstrasi

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
A. Pendahuluan	<div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa</div> <div>2. Siswa presensi dan Apersepsi</div> <div>3. Penyampaian tujuan pembelajaran</div> <div>4. Peserta didik diberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.</div> <div>5. Peserta didik melakukan pemanasan.</div> <div>6. Pemanasan : “Lempar Tangkap</div>	<div>15 Menit</div> <div>Gambar formasi siswa dibariskan</div> <div></div> <div> = Guru</div>

	<p>Bola Nama”. Siswa membentuk lingkaran dan harus mengetahui semua nama teman – teman nya. Cara bermainnya siswa yang membawa bola ketika akan melempar keteman nya harus menyebut nama teman nya dahulu. Ketika dengan bola satu sudah lancar ditambah menjadi 2 bola dan ditambah menjadi 3 bola. Kemudian permainan dipersulit dengan para siswa melakukan jogging dan melempar seperti permainan tadi, yang awal nya satu bola, ditambah menjadi 2 bola dan 3 bola</p>	<p> = Siswa</p> <p>Gambar pemanasan</p> 
<p><b>B. INTI</b></p>	<p><b>1. Eksplorasi</b></p> <p>Game 1</p> <p>Permainan : Memukul Bola dengan Pukulan bunt atau swing</p> <p>Tujuan Aktivitas : Melatih peserta didik memukul bola dengan pukulan bunt atau swing.</p> <p>Kondisi-kondisi: Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan dipilih kelompok mana yang menjadi pemukul dan penjaga. Permainan dimulai saat siswa melakukan pukulan menjauhkan bola dari penjaga dengan pukulan bunt atau swing dan menuju ke base satu yang ditandai dengan cone. Pemain bertahan menangkap bola dan berlari menuju cone atau melemparkan ke pemain bertahan yang dekat dengan cone sebelum pemukul sampai duluan namun dengan syarat bola harus dilemparkan ke teman pemain bertahan yang lain sebanyak 2 kali.</p> <div data-bbox="519 1865 922 2271"></div> <p> : Pemain Pemukul</p> <p> : Pemain Bertahan</p> <p> : Cone</p>	<p>55 Menit</p>

	<div><div><div></div><div>: Alur pemukul</div></div><div><div></div><div>: Alur bola pemain</div></div></div> <p>bertahan</p> <p>Question</p> <p>T : Bagaimana cara memukul swing atau bunt agar pemukul dapat berlari sampai cone?</p> <p>J : Memukul dengan keras dan menjauhkan bola dari pemain bertahan.</p> <p>T : Bagaimana lemparan bola yang dilakukan pemain bertahan agar bola sampai duluan daripada pemukul berlari menuju cone?</p> <p>J : Melempar secara datar dan cepat kepada teman yang dekat dengan cone.</p> <p>Setelah memberi pertanyaan kepada siswa, guru menjelaskan teknik memukul pada permainan bola softball, dan cara memegang stick. Guru menjelaskan dibantu dengan media pembelajaran cara memegang stick dan cara memukul bola.</p> <p><b>2. Elaborasi</b></p> <p>Practice</p> <p>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 – 5 orang. Setiap kelompok memegang 1 pemukul dan 2 bola. Dalam prakteknya, yaitu 1 orang menjadi pemukul, 1 orang pelambung dan 2 orang yang lain menangkap bola. Setiap anak memiliki kesempatan pukul 2 kali. Untuk siswa yang bertugas sebagai penangkap bola saat mendapat bola harus melemparkan dulu keteman yang satunya baru dioperkan ke pelambung.</p> <div><div></div><div><div><div></div><div>: Pemukul</div></div><div><div></div><div>: Pelambung</div></div><div><div></div><div>: Penangkap bola</div></div><div><div></div><div>: Arah bola dari pelambung</div></div><div><div></div><div>: Arah bola yang harus dioperkan</div></div></div></div>	
--	---	--

	<p style="text-align: center;"><b>3. Konfirmasi</b></p> <p>Game 2</p> <p>Permainan : Memukul bola dengan pukulan swing dan bunt.</p> <p>Tujuan Aktivitas : Melatih peserta didik memukul bola dengan pukulan swing dan bunt dan mencetak angka</p> <p>Kondisi-kondisi: Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan dipilih kelompok mana yang menjadi pemukul dan penjaga. Permainan dimulai saat siswa melakukan pukulan menjauhkan bola dari penjaga dengan pukulan swing dan menuju ke base satu yang ditandai dengan cone. Pemain bertahan menangkap bola dan berlari menuju cone atau melemparkan ke pemain bertahan yang dekat dengan cone. Pemain bertahan dapat mematikan musuh dengan cara di bakar base nya atau di take ke pemukul tersebut. Kelompok yang memiliki point paling tinggi dialah yang menang.</p>	
<b>C. Pendinginan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</li><li>5. Pendinginan : berupa gerak dan lagu jadi kita menyanyi dan melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu itu.</li><li>6. Lagu nya : “Tepuk tangan semua, angkat kaki kedua, keatas tangan kita dipinggang semuanya, badan kita bungkukkan yang rajin wahai teman, berdiri dengan tegak balik kanan serentak”.</li><li>7. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</li><li>8. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</li><li>9. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ol>	10 Menit

--	--	--

Alat/ Bahan/ Sumber Bahan    :

- 5. Bola softball
- 6. Cone
- 7. Base
- 8. Stick Pemukul
- 9. Glove
- 10. Buku Teks

Penilaian                :

Penilaian dilakukan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang stick dan Memukul bola</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes Praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul bola dengan pukulan swing dan bunt !</p>
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi teknik dasar memukul bola dengan pukulan bunt dan swing</li> </ul>	<p>Tes Tertulis</p>	<p>Pilihan Ganda/ uraian singkat</p>	<p>Gerakan memukul bola dengan ayunan sekeras-kerasnya disebut ....</p> <p>a. pukulan bunt</p> <p>b. pukulan swing</p> <p>c. pukulan pitcher</p> <p>d. pukulan strike</p>
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, Toleransi, Percaya diri, Keberanian, Menghargai lawan</li> </ul>	<p>Tes Observasi</p>	<p>Lembar Observasi</p>	<p>Kerjasama, Toleransi, Percaya diri, Keberanian, Menghargai lawan</p>

1. Teknik Penilaian                :

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik variasi memegang stick dan memukul bola dengan benar.

Ket        : Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang 1 s.d 5

$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 50$$

- **Pengamatan Sikap (Afektif)**  
Mainkan permainan softball dengan peraturan yang dimodifikasi, cermati, kerjasama dan tunjukan perilaku yang positif  
Ket : Beri (v) untuk setiap perilaku  
$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 30$$
- **Kuis (Kognitif)**  
Jawablah secara benar atau peragakan dengan baik mengenai konsep gerak dalam permainan softball.  
Ket : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa dengan rentang 1 s.d 5  
$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 20$$
  
  
$$NA = NP + NA + NK$$

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Softball

Indikator pencapaian kompetensi	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Memegang stick dengan benar	1. Teknik gerakan	10 - 25	
2. Memukul bola dengan pukulan bunt	2. Posisi tangan saat memegang stick	10 - 20	
	3. Arah pukulan bola	10 - 30	
	4. Posisi badan, pandangan saat memukul bola	10 -25	
3. Memukul bola dengan pukulan swing			
4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi			

Jumlah skor maksimal : 100

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap

Dalam permainan Softball

Indikator pencapaian kompetensi	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Melakukan variasi	1. Kerjasama dengan	10 - 20	

memukul bola	teman satu team	10 - 20	
2. Melakukan variasi	untuk menjauhkan	10 - 20	
memegang stick	bola	10 -20	
3. Bermain dengan	2. Memiliki sikap	10 -20	
permainan yang	percaya diri		
dimodifikasi	3. Menghormati wasit		
	4. Menunjukkan		
	sikap sportif		
	5. Menaati peraturan		

Jumlah Skor maksimal : 100

### Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep

#### Dalam permainan Softball

Indikator pencapaian kompetensi	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Melakukan variasi memukul bola	1. Bagaimana posisi tangan saat memegng stick?	10 - 25	
2. Melakukan variasi memegang stick	2. Bagaimana posisi tangan dan kaki saat memukul bola?	10 - 25	
3. Bermain dengan permainan yang dimodifikasi	3. Bagaimana pandangan pada saat akan memukul?	10 -25	
	4. Apa perbedaan pukula bunt dengan pukulan swing?		

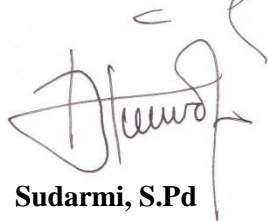
Jumlah Skor Maksimal : 100

### JUMLAH NILAI

Indikator pencapaian kompetensi	Psikomotor	Afektif	Kognitif	JML	Keterangan
	50 %	30 %	20 %		
1. Melakukan variasi memukul bola dengan 2 cara.					
2. Melakukan cara memegang stick					

yang benar					
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi					

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd**  
**NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016**  
**Mahasiswa**



**Erani Saraswati**  
**NIM : 13601244045**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SEKOLAH</b>	: SMP N 2 Berbah
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII/ I
<b>Standar Kompetensi</b>	: mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika.
<b>Indikator Pembelajaran</b>	: 1. Melakukan teknik dasar memegang simpai . 2. Melakukan teknik dasar mengayun dan memutar simpai 3. Mengetahui bentuk latihan teknik dasar memegang simpai 4. Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dan memutar simpai 5. Menerapkan disiplin, toleransi, dan estetika.

### Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memegang simpai dengan berbagai bentuk dan benar .
2. Siswa dapat menerapkan disiplin, toleransi, dan estetika.
3. Siswa dapat menjelaskan cara memegang simpai dengan benar.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )

### Materi Pembelajaran

#### Senam Irama

Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Dilakukan secara berirama, gerakannya diiringi dengan tepukan, ketukan dan musik dan dilakukan dengan alat dan tanpa alat

#### Senam Irama Menggunakan Simpai

##### 1. Ukuran Simpai

Ukuran simpai adalah sebagai berikut :

- a. Berat minimal 300 gram.
- b. Diameter simpai untuk dewasa 80 cm – 90 cm.
- c. Diameter simpai untuk anak 60 cm – 75 cm.

## 2. Jenis Pegangan Simpai

Jenis pegangan simpai, antara lain sebagai berikut:

### a. Pegangan biasa (overgrip)

Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

### b. Pegangan berlawanan (undergrip)

Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

### c. Pegangan dalam

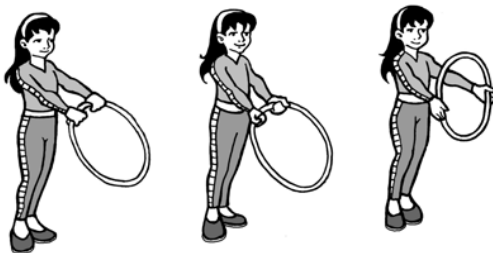
Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.

### d. Pegangan luar

Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.

### e . Pegangan campuran

Yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.



## 3. Macam-Macam Gerakan Berirama Menggunakan Simpai

### a. Gerakan mengayun

Gerakan mengayun terdiri atas mengayun berlawanan arah dengan badan mengayun dan melontar, serta mengayun pindah tangan di depan badan.

### b. Gerakan memutar


Gerak memutar terdiri atas memutar pada arah depan, arah sagital, dan arah horizontal.

## Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Latihan (Practice)

Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
D. Pendahuluan	<div>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa</div> <div>2. Guru melakukan presensi siswanya.</div> <div>3. Guru memberikan apersepsi</div> <div>“ Guru menampilkan gambar macam – macam senam, siswa disuruh menjawab gambar senam apakah itu, setelah sampai pada senam ritmik/irama, guru memberikan penjelasan tentang sejarah dan pengetahuan umum tentang senam irama.”</div> <div>4. Penyampaian tujuan pembelajaran</div> <div>5. Peserta didik diberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.</div> <div>“ Guru menjelaskan materi pokok yang akan dipelajari, yaitu tentang senam irama dengan alat. Guru menjelaskan bahwa senam irama dengan alat bisa menggunakan simpai dan tongkat (gada), Sedangkan pembelajaran saat ini senam irama menggunakan simpai, guru menjelaskan bahwa materi yang akan dipelajari adalah variasi memegang simpai, cara mengayun dan cara memutar simpai.</div> <div>6. Peserta didik melakukan pemanasan.</div> <div>7. Pemanasan : senam irama bagian pemanasan yang mencakup warming-up dan streching statis dan dinamis sambil diiringi musik.</div>	15 Menit
E. INTI	<div><b>1. Eksplorasi</b></div> <div>Dalam kegiatan eksplorasi, guru:</div> <div>a) Melakukan teknik cara memegang simpai</div> <div>b) Teknik dasar memegang simpai dengan rincian kegiatan sebagai berikut :</div> <div>a. Pegangan biasa (overgrip)</div> <div>Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.</div> <div>b. Pegangan berlawanan (undergrip)</div> <div>Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.</div> <div>c. Pegangan dalam</div> <div>Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.</div> <div>d. Pegangan luar</div> <div>Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.</div> <div>e . Pegangan campuran</div> <div>Yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan</div>	55 Menit

	<p>memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.</p>  <p><b>2. Elaborasi</b></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Guru memperkenalkan cara mengayun dan memutar simpai.</li><li><input type="checkbox"/> Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;</li><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;</li><li><input type="checkbox"/> Siswa mencoba merangkai gerakan – gerakan yang telah diajarkan oleh guru.</li></ul> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Guru mengajak siswa melakukan rangkaian gerakan senam irama dengan diiringi musik.</li><li><input type="checkbox"/> Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,</li><li><input type="checkbox"/> Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,</li><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,</li><li><input type="checkbox"/> Guru bertanya jawab tentang hal – hal yang belum diketahui siswa.</li></ul>	
<b>F. Pendinginan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</li><li>2. Pendinginan : berupa gerak dan lagu jadi kita menyanyi dan melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu itu.</li><li>3. Lagu nya : “Tepuk tangan semua, angkat kaki kedua, keatas tangan kita dipinggang semuanya, badan kita bungkukkan yang rajin wahai teman, berdiri dengan tegak balik kanan serentak”.</li><li>4. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</li><li>5. Siswa diberikan tugas dirumah untuk berlatih rangkaian senam irama dengan menggunakan</li></ol>	10 Menit

	<p>simpai.</p> <p>6. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	
--	--	--

Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :

1. Simpai
2. Tape recorder
3. Sound
4. Buku Teks

Penilaian :

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PEMBELAJARAN SENAM IRAMA

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika melakukan gerakan senam irama			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dasar senam irama dengan alat.

No	Pertanyaan	Kriteria pensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Jelaskan cara memegang simpai dengan				

	benar				
2	Jelaskan cara mengayun simpai dengan benar				
3	Jelaskan cara memutar simpai dengan benar				

Keterangan:

- 1. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan semua gerakan yang telah diajarkan.
- 2. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan beberapa gerakan yang telah diajarkan.
- 3. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Jawaban Pertanyaan :

- 1. Cara memegang simpai dalam senam irama dengan menggunakan simpai adalah
  - a. Pegangan biasa (overgrip) : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
  - b. Pegangan berlawanan (undergrip) : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
  - c. Pegangan dalam : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.
  - d. Pegangan luar : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.
  - e . Pegangan campuran : yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.
- 2. Cara mengayun simpai
  - Gerakan mengayun terdiri atas mengayun berlawanan arah dengan badan mengayun dan melontar, serta mengayun pindah tangan di depan badan.
  - 1) Gerakan mengayun pindah tangan di depan badan (arah badan)
  - 2) Gerakan mengayun berlawanan arah dengan badan.
  - 3) Gerakan mengayun dan melontar
- 3. Cara memutar simpai
  - 1) Memutar pada arah depan
  - 2) Memutar pada arah sagital
  - 3) Memutar pada arah horizontal

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$N = \frac{\Sigma Skor\ yang\ diperoleh}{\Sigma Skor\ Maksimal} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan)

- 1). Lakukan cara memegang, mengayun dan memutar simpai pada gerakan senam irama menggunakan simpai.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$N = \frac{\sum Skor\ yang\ diperoleh}{\sum Skor\ Maksimal} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN SENAM IRAMA

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Memegang simpai				Mengayun simpai				Memutar simpai					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
Catatan :															

Masing masing variasi cara memegang simpai, cara memutar dan cara mengayun sebanyak 16 gerakan prosedur dan kriterianya sebagai berikut :

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

(Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Butir soal Keterampilan :

1. Cara memegang simpai : berdiri posisi tegak, dan posisi tangan sebagai berikut :
- a. Pegangan biasa (overgrip) : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

b. Pegangan berlawanan (undergrip) : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

c. Pegangan dalam : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.

d. Pegangan luar : yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.

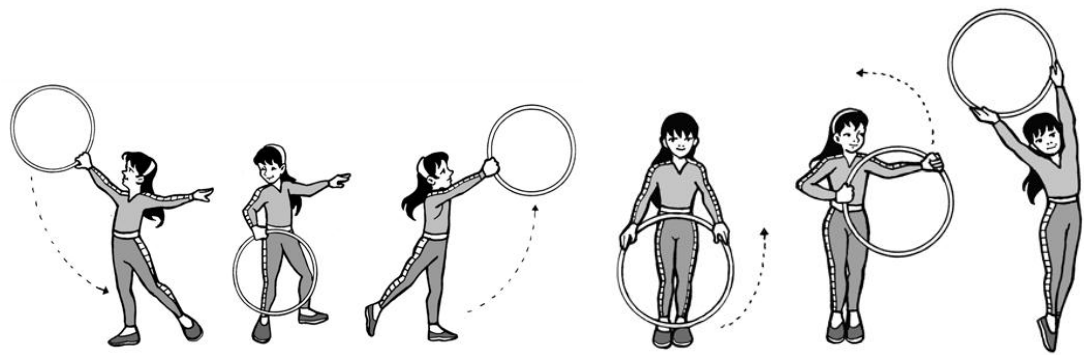
e . Pegangan campuran : yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.



2. Cara mengayun simpai :

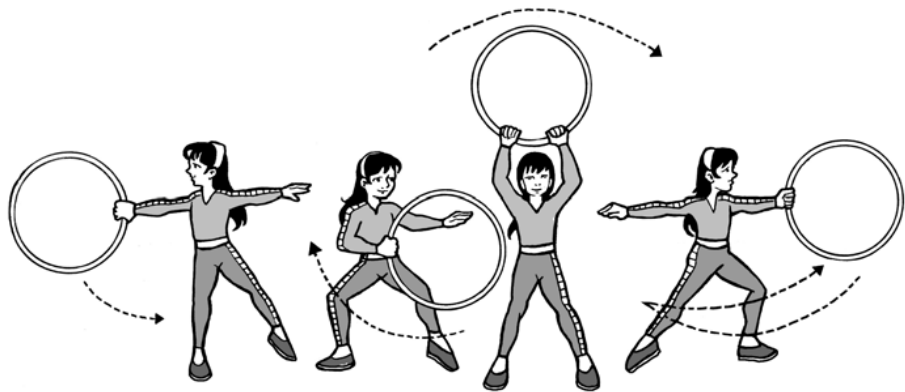
Gerakan mengayun terdiri atas mengayun berlawanan arah dengan badan mengayun dan melontar, serta mengayun pindah tangan di depan badan.

- 1) Gerakan mengayun pindah tangan di depan badan (arah badan)
- 2) Gerakan mengayun berlawanan arah dengan badan.
- 3) Gerakan mengayun dan melontar

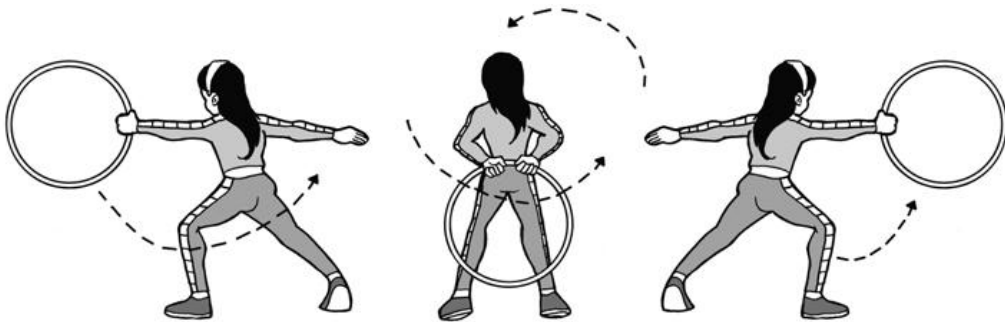


3. Cara memutar simpai :

- 1) Memutar pada arah depan
- 2) Memutar pada arah sagital
- 3) Memutar pada arah horizontal







**Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran**

**Sudarmi, S.Pd**

**NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016**

**Mahasiswa**

**Erani Saraswati**

**NIM : 13601244045**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP N 2 Berbah  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I

### Standar Kompetensi\*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit ( 1 pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing atas bolavoli dengan benar
- b. Siswa dapat bermain bolavoli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

### ❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

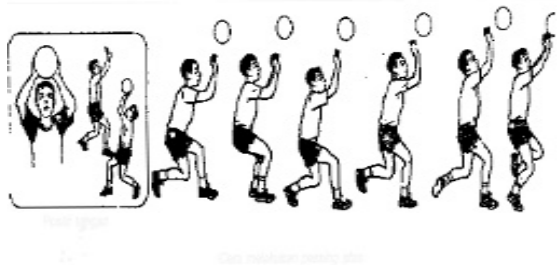
Keberanian ( *Bravery* )

### B. Materi Pembelajaran

Passing dalam permainan bola voli adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengumpankan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregu atau satu timnya untuk dimainkan di lapangannya sendiri.

Cara melakukan passing atas (overhead passing) yang baik adalah :

Posisi persiapan adalah merenggangkan kaki selebar bahu, menekuk lutut, tangan terangkat sekitar 6-8 inci didepan pelipis, dan ibu jari menghadap ke mata, bentuklah semacam jendela dengan ibu jari dan telunjuk sehingga jemari terpisah dua kali dari jarak ibu jari. Bahu harus sejajar dengan sasaran, ketika bola menyentuh tangan, tangan membentuk seperti bola dengan hanya dua persendian paling atas dari jari dan ibu jari yang benar-benar menyentuh bola. Pada saat bola menyentuh jemari luruskan tangan dan kaki, pindahkan berat badan kearah umpan yang dituju.

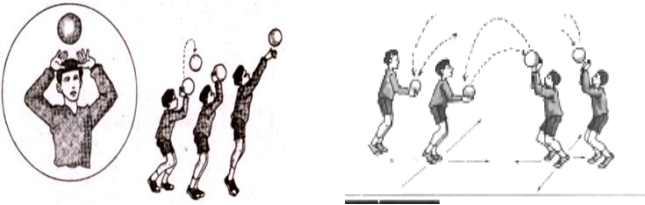


C. Metode Pembelajaran

- 1. Komando
- 2. Latihan (Practice)

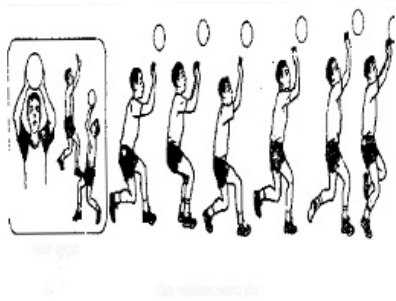
D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	Gambar
A. Pendahuluan ( 15 menit )	<div><div>1.</div><div>Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa</div></div> <div><div>2.</div><div>Siswa presensi dan Apersepsi</div></div> <div><div>3.</div><div>Penyampaian tujuan pembelajaran</div></div> <div><div>4.</div><div>Peserta didik diberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.</div></div> <div><div>5.</div><div>Peserta didik melakukan pemanasan.</div></div> <div><div>6.</div><div>Pemanasan : “Lempar Bola”. Siswa membentuk lingkaran. Cara bermainnya siswa yang membawa bola berada diluar lingkaran, dia akan melempar bola kedalam lingkaran hingga mengenai teman – temannya yang berada diluar lingkaran. Apabila ada yang terkena bola gantian menjadi pelempar diluar lingkaran.</div></div>	<div>Gambar formasi siswa dibariskan</div> <div></div> <div><div>= Guru</div><div>= Siswa</div></div> <div>Gambar pemanasan</div> <div></div>
B. INTI ( 55 menit )	<div><div>1. Eksplorasi</div><div>Dalam kegiatan eksplorasi, guru:</div><div><div>c)</div><div>Melakukan teknik dasar passing dada, pantul, dari atas kepala secara berpasangan dan kelompok</div></div><div><div>d)</div><div>Teknik dasar (passing atas ) dengan rincian</div></div></div>	

	<p>kegiatan sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan di tempat (berpasangan)</li><li><input type="checkbox"/> Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan bergerak ke kanan dan kiri serta maju dan mundur (berpasangan)</li><li><input type="checkbox"/> Melakukan passing atas secara langsung berpasangan, berkelompok, membentuk formasi lingkaran, berbanjar atau segi tiga</li><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.</li></ul> <div></div> <p><b>2. Elaborasi</b></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;</li><li><input type="checkbox"/> Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;</li><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;</li><li><input type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;</li><li><input type="checkbox"/> Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas</li></ul> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,</li><li><input type="checkbox"/> Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai</li></ul>	
--	--	--

	<p>sumber,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,</li><li>□ Guru bertanya jawab tentang hal – hal yang belum diketahui siswa.</li></ul>	
<b>C. Pendinginan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</li><li>2. Pendinginan : berupa gerak dan lagu jadi kita menyanyi dan melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu itu.</li><li>3. Lagu nya : “Tepuk tangan semua, angkat kaki kedua, keatas tangan kita dipinggang semuanya, badan kita bungkukkan yang rajin wahai teman, berdiri dengan tegak balik kanan serentak”.</li><li>4. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan. “ Guru memberikan cara melakukan passing atas (overhead passing) yang baik dan benar adalah :<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi persiapan adalah merenggangkan kaki selebar bahu, menekuk lutut, tanganterangkat sekitar 6-8 inci didepan pelipis, dan ibu jari menghadap ke mata, bentuklahsemacam jendela dengan ibu jari dan telunjuk sehingga jemari terpisah dua kali darijarak ibu jari.</li><li>• Bahu harus sejajar dengan sasaran, ketika bola menyentuh tangan, tangan membentuk seperti bola dengan hanya dua persendian paling atas dari jari dan ibu jariyang benar-benar menyentuh bola. Pada saat bola menyentuh jemari luruskan tangan dankaki, pindahkan berat badan kearah</li></ul></li></ol>	15 Menit

umpan yang dituju.



5. Siswa mengevaluasi kesalahan – kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan passing atas yaitu :

Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
1. Bola menyentuh telapak tangan dan tertahan.	1. Bukan jemari menyelubungi bola dan terima bola dengan buku-buku teratas dari jemari dan ibu jari.
2. Bola bergerak keatas bukan meninggi	2. Pemain harus meluruskan kaki dan memindahkan berat badan kedepan kearah sasaran. Terima bola pada bagian belakang bawah, bukan pada dasar bola.
3. Mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola kearah sasaran.	3. Posisi bahu harus sejajar menghadap kearah sasaran kekuatan tenaga yang sama harus dikeluarkan dari kedua tangan saat mendorong bola.
4. Bola berputar terlalu keras.	4. Pemain harus mendorong bola seketika itu juga, jangan memutar bola dengan kedua tangan.

6. Siswa diberikan tugas dirumah untuk berlatih passing atas secara berulang – ulang agar lancar dalam



Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):
- Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

Jumlahskor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):
- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli
- Keterangan:
- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4
- Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<div>MelakukanKombinasi Teknik Dasar Passing Atas</div> <div>           1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing atas direndahkan           2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing atas mendorong bola ke depan atas           3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing atas dan         </div>				



bawah dalam permainan bolavoli tegak				
4. Bentuk arah bola hasil passing atas dalam permainan bola voli berbentuk parabola				
5. Saat melakukan teknik gerakan, bola selalu dalam kontrol				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

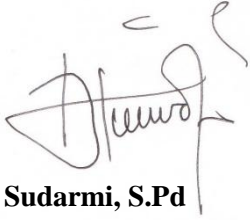
PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua lengan saat kamu passing bawah dalam permainan bolavoli ?				
1. Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu passing atas dalam permainan bolavoli ?				
2. Bagaimana posisi telapak tangan saat kamu melakukan pukulan smash dalam permainan bolavoli ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**




**Sudarmi, S.Pd**

**NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016**

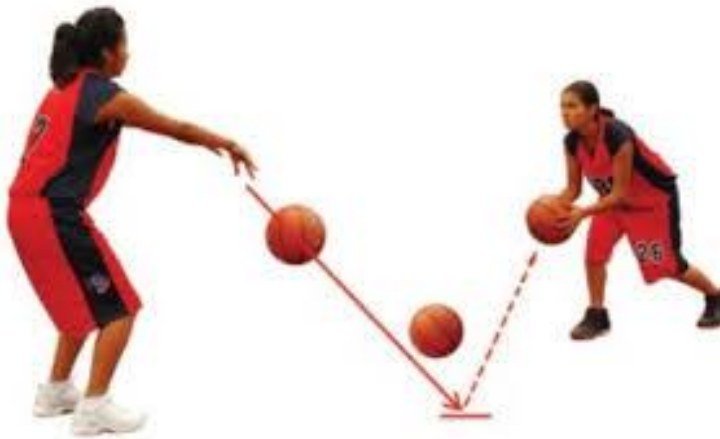
**Mahasiswa**



**Erani Saraswati**

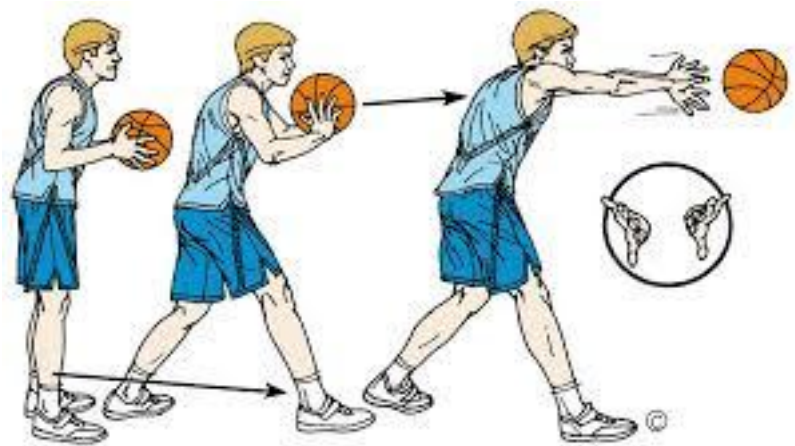
**NIM : 13601244045**

**MEDIA PEMBELAJARAN**  
**PASSING PADA BOLA BASKET**



**BOUNCE  
PASS**

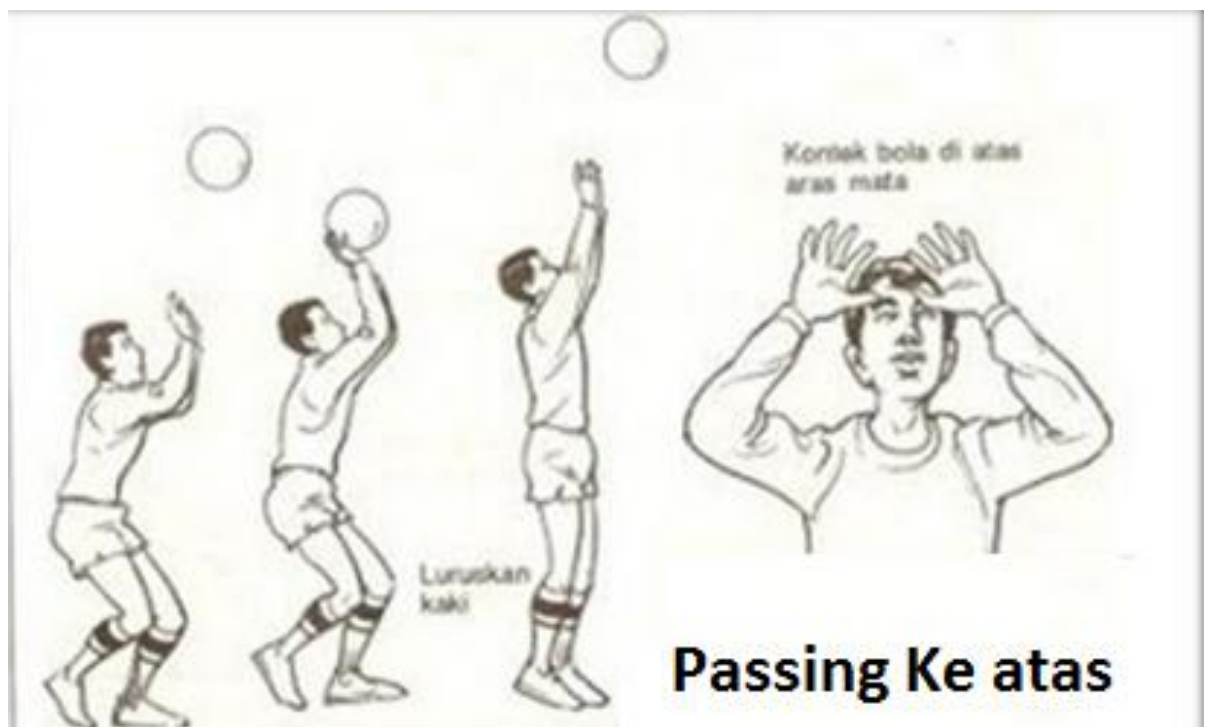
**CHEST  
PASS**



**OVERHEAD PASS**

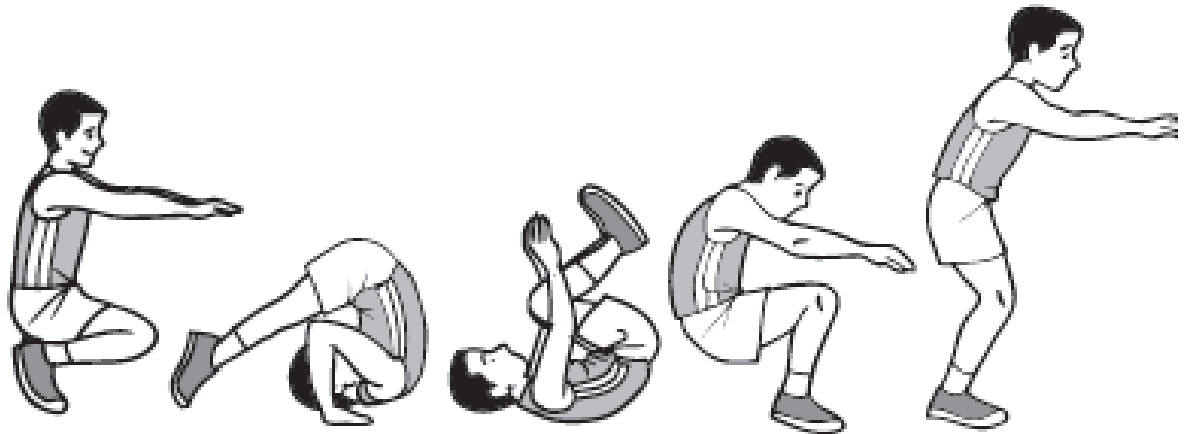
## **MEDIA PEMBELAJARAN**

### **PASSING ATAS BOLA VOLI**

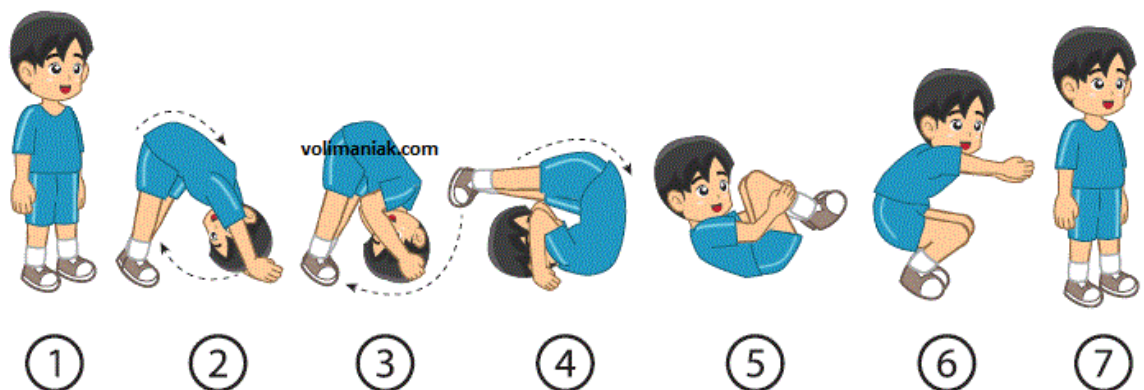


## MEDIA PEMBELAJARAN

### ROLL DEPAN

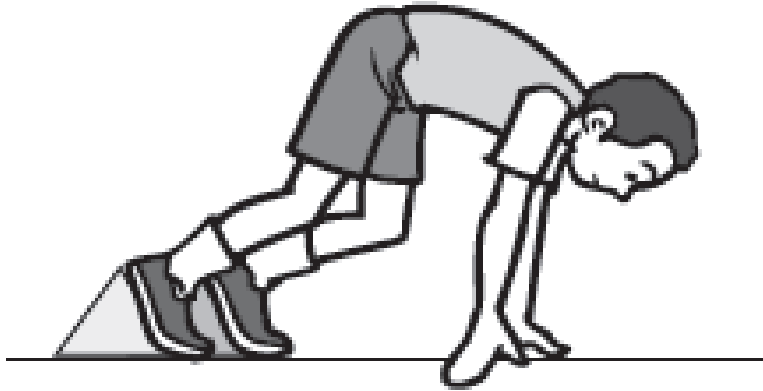


Gerakan guling ke depan

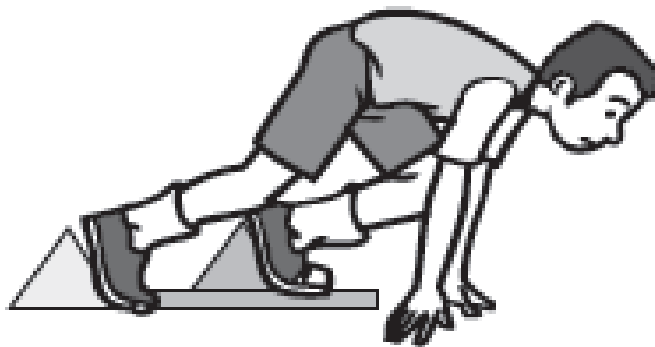


## **MEDIA PEMBELAJARAN**

### **SPRINT**



*Start pendek.*



*Start menengah.*



*Start panjang.*



**DOKUMENTASI**  
**PELAKSANAAN KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**OBSERVASI**



**PPDB ( Penerimaan Peserta Didik Baru )**



**PRAKTEK MENGAJAR**



**PRAKTEK MENGAJAR**





## PRAKTEK MENGAJAR



## UPACARA BENDERA HUT RI KE - 71



## PENARIKAN PPL UNY 2016

